

給食センターだより 11月

稚内市学校給食センター 令和 7年 10月発行（中学校向け）

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 	自然の美しさや季節の移ろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり 
--	--	---	---

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

◎今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

・17日（月）かき揚げ丼は、ごはんの上にかき揚げをのせて、タレをかけて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・人参・コーン・玉ねぎ・大根・豚肉・鶏肉・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
4	火	★コッペパン	★コーンポタージュ パンプキングラタン	牛乳 ベーコン ツナ	玉ねぎ 人参 コーン ぶなしめじ	コッペパン バター 油
5	水	★ごはん	★おでん ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★鶏肉とごぼうの味噌炒め	牛乳 昆布 がんもどき 姫ほっけ	大根 ふき 板こんにゃく ごぼう 人参	ごはん 油
6	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★わかたけにゆうめん ★大根のツナ炒め	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	筍 人参 ねぎ 大根 さやいんげん	いなりずし 冷麦 油

7	金	★ごはん ★牛 乳	★白菜鍋 さばの味噌煮 肉団子とさつまいもの甘酢炒め	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	白菜 ぶなしめじ 椎茸	ごはん さつまいも 油
10	月	★ごはん ★牛 乳	★中華スープ 野菜しゅうまい(3個) ★回鍋肉	牛乳 わかめ 豚肉	小松菜 キャベツ ピーマン	ごはん 油
11	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★カントリースープ チキンピカタ ★きのことコーンのソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉	パセリ 小松菜 ぶなしめじ エリンギ	ソフトフランス じゃがいも 油
12	水	★ごはん ★牛 乳	★大根とたもぎ茸の味噌汁 揚げぎょうざ(3個) ★豚肉と里芋の照り煮	牛乳 豚肉	大根 たもぎ茸 ねぎ さやいんげん	ごはん 里芋 油
13	木	★牛 乳	★味噌野菜ラーメン にらまんじゅう(2個) ★切干し大根の炒めナムル	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ もやし 小松菜 切干し大根	ラーメン 油
14	金	★わかめごはん ★牛 乳	★根菜汁 いわしのみぞれ煮 ★青菜のごま炒め	牛乳 わかめ 豚肉 いわし	大根 ふき ごぼう 人参 ほうれん草	ごはん ごま 油
17	月	★ごはん ★牛 乳	★さつまい かき揚げ丼 ★卵の花炒め	牛乳 豚肉 おから ひじき	糸こんにゃく 人参 ねぎ 枝豆	ごはん さつまいも 油
18	火	★バターパン ★牛 乳	★ホワイトシチュー チキンナゲット(3個) ★青菜のソテー	牛乳 鶏肉	ブロッコリー ほうれん草 ぶなしめじ	バターパン じゃがいも バター
19	水	★ごはん ★牛 乳	★なめこの味噌汁 ハンバーグ ★昆布入りきんぴら	牛乳 油揚げ 鶏肉 昆布	大根 なめこ ねぎ ごぼう 人参	ごはん ごま 油
20	木	★牛 乳	★ちゃんこうどん ほたてクリームコロッケ ★おかか野菜 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 ほたて チーズ	人参 ねぎ 白菜 椎茸 ブロッコリー さやいんげん	うどん 油
21	金	★ごはん ★牛 乳	★豆腐とわかめの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★肉じゃが	牛乳 豆腐 わかめ ほっけ 豚肉	ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース	ごはん じゃがいも 油
25	火	★クロパン ★牛 乳	★コンソメスープ プレーンオムレツ ★いんげんとしめじのソテー	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ さやいんげん ぶなしめじ	クロパン じゃがいも 油
26	水	★ごはん ★牛 乳	★玉ねぎと油揚げの味噌汁 まぐろカツ ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 油揚げ まぐろ 鶏肉	玉ねぎ ねぎ 人参 枝豆	ごはん じゃがいも 油
27	木	★牛 乳	★きつねにゅうめん 豚肉のコロッケ 小松菜の煮びたし ソファールプレーン	牛乳 油揚げ わかめ 竹輪 ヨーグルト	人参 ねぎ 椎茸 小松菜 もやし	冷麦 油
28	金	★ごはん ★牛 乳	★チキンカレー ★エリンギとベーコンのソテー はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 大豆ミート ベーコン	玉ねぎ エリンギ ほうれん草	ごはん 油
11 月平均栄養価 エネルギー727 キロカロリー たん白質 26.8g 脂質 24.3g 炭水化物 97.1g 食塩 3.2g						

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆

