

給食センターだより 10月

稚内市学校給食センター 令和 8年 9月発行（中学校向け）

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミン A に変換されるβ- カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミン A は、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

◎今月の献立◎

- ・14日（水）中華丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・17日（金）肉そぼろは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

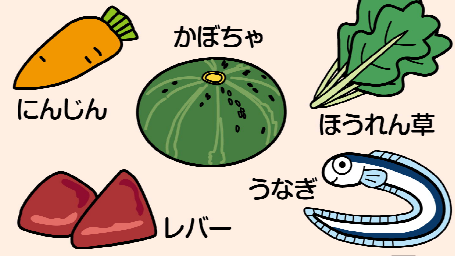
★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、人参・コーン・じゃがいも・大豆・舞茸・なめこ・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
1	木	★バターパン ★牛乳	★野菜スープ ハムカツ 大根のツナ炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ	きゃべつ 玉ねぎ さやいんげん	バターパン 油
2	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 ★豚肉とごぼうの味噌炒め	牛乳 豆腐 わかめ ほっけ 豚肉	ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 枝豆	ごはん 油
5	月	★ごはん ★牛乳	★里芋の味噌汁 きんぴら肉団子(2個) ★大根と鶏肉の煮物	牛乳 鶏肉	人参 ねぎ 大根 糸こんにゃく	ごはん 里芋
6	火	★クロパン ★牛乳	★カレースープ ★ローストウインナー ★えびのソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー えび	玉ねぎ ブロッコリー コーン	クロパン じゃがいも 油
7	水	★ごはん ★牛乳	★おでん いわしの味噌煮 ★いんげんのおかか炒め	牛乳 がんもどき 竹輪 いわし	大根 板こんにゃく ふき もやし	ごはん 油
8	木	★コッペパン ★牛乳	★ポトフ えびカツ ★ブロッコリーのソテー りんごゼリー	牛乳 ウインナー えび 鶏肉	コーン きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー 人参	コッペパン じゃがいも 油

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



🍴はスプーンの必要な日です。

9	金	★ごはん ★牛乳	★実だくさん汁 厚焼き卵 ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 卵 豚肉	たもぎ茸 舞茸 大根	ごはん じゃがいも 油
13	火	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛乳	★さつまいものシチュー ベーコンエッグ(2個) ★人参のソテー チョコクリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	ぶなしめじ 玉ねぎ さやいんげん コーン	ソフトフランス さつまいも 油
14	水	★ごはん ★牛乳	★豆腐のスープ 野菜しゅうまい(3個) ★中華丼	牛乳 豆腐 豚肉 いか	小松菜 白菜 ピーマン	ごはん 油
15	木	★クロパン ★牛乳	★肉団子ときのこのスープ 焼き栗コロッケ ★小松菜と卵の炒め物	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	なめこ 舞茸 人参 ねぎ 小松菜	クロパン じゃがいも さつまいも
16	金	★ごはん ★牛乳	★すまし汁 さばの塩焼き ★肉そぼろ	牛乳 かに風味かまぼこ さば 豚肉	筍 ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 油
19	月	★ごはん ★牛乳	★豚汁 豆腐の肉味噌あん包み ★ひじきの煮物	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき	大根 糸こんにゃく 枝豆	ごはん 油
20	火	★バターパン ★牛乳	★トマトスープ 野菜グラタン ★枝豆とじゃがいものソテー	牛乳 ウインナー	ブロッコリー トマト 枝豆 コーン	バターパン じゃがいも 油
21	水	★ごはん ★牛乳	★呉汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★こんにゃくのきんぴら	牛乳 大豆 姫ほっけ 鶏肉	大根 椎茸 糸こんにゃく	ごはん 油
22	木	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛乳	★しめじのチャウダー あみ焼きハンバーグ ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 鮭	玉ねぎ ぶなしめじ さやいんげん	ソフトフランス じゃがいも 油
23	金	★ごはん ★牛乳	★中華スープ 小籠包(3個) ★チンジャオロース	牛乳 わかめ 豚肉	ぶなしめじ ねぎ 切干し大根 ピーマン	ごはん 油
26	月	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもの味噌汁 鶏の唐揚げ(3個) ★高野豆腐の含め煮	牛乳 わかめ 鶏肉 高野豆腐	ねぎ 人参 枝豆 大根	ごはん じゃがいも 油
27	火	★コッペパン ★牛乳	★白花豆のポタージュ チキンカツ ★ナポリタン	牛乳 白花豆 ベーコン	コーン 人参 玉ねぎ	コッペパン スパゲティ バター
28	水	★ごはん ★牛乳	★厚揚げの味噌汁 さばのみぞれ煮 ★豚肉とこんにゃくの生姜煮	牛乳 厚揚げ わかめ さば 豚肉	糸こんにゃく 人参 枝豆	ごはん 油
29	木	★バターパン ★牛乳	★コンソメスープ ★野菜うの花もちもちフライ ★ガーリックポテトソテー ソフールストロベリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	人参 ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ いちご	バターパン じゃがいも 油
30	金	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★青菜のソテー パンプキンババロア	牛乳 鶏肉	グリーンピース コーン 小松菜 エリンギ	ごはん じゃがいも 油

10月平均栄養価 エネルギー754 キロカロリー たん白質 29.4g 脂質 26.3g 炭水化物 97.9g 食塩 3.1g

◆ 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。 ◆

