給食センターだより 10月

稚内市学校給食センター 令和 3年10月発行 (中学校向け)

ビタミン A を 多く含む食べ物

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す。ビタミン A を含む食べ物を食べて、目の健康について考えましょう。



- 18日(月)ねぎ塩豚丼は、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、じゃがいも・人参・大根・コーン・玉ねぎ・ねぎ・豚肉・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

				主な材料とその働き		
l _A	曜		献立	血・肉・骨を	からだの調子を	熱や力の
	U1E	HIV 77		つくる	整える	もとになる
				赤の仲間	緑の仲間	黄色の仲間
1	金	★ごはん	★鶏ごぼう汁	牛乳	ごぼう 人参	ごはん
			いわしの梅煮	鶏肉	えのき茸	
		★牛 乳	★白菜のおひたし	いわし	白菜	
4	月	★ごはん	★里芋とふのりの味噌汁	牛乳	ごぼう	ごはん
			つくね串(3本)	豚肉	人参	里芋
		★牛 乳	★栄養きんぴら		ねぎ	
5	火	★クロパン	★クラムチャウダー	牛乳	人参	クロパン
8			★ローストウィンナー	ウィンナー	玉ねぎ	じゃがいも
		★牛 乳	★きのことコーンのソテー	あさり	しめじ エリンギ	
6	水	★ごはん	★厚揚げの味噌汁	牛乳	きゃべつ	ごはん
			はんぺんフライ	厚揚げ	人参	
		★牛 乳	★ふきの炒め物	鶏肉	ふき	
7	木	いなりずし	★にゅうめん	牛乳	人参	いなりずし
		(3個)	★きゃべつの浅漬け	鶏肉	舞茸 きゅうり	冷麦
		★牛 乳	ブルーベリークレープ		きゃべつ	
8	金	★ごはん	★味噌けんちん汁	牛乳	大根	ごはん
			★大豆コロッケ	油揚げ	人参	
		★牛 乳	★にんじんしりしり	ツナ 卵	ごぼう ねぎ	

11 月 ★ごはん ************************************							
★ 4 乳 ★高野豆腐の煮物 かに回味かまぼこ さやいんげん 大きの高を入り 大きのであり 大きのより 大きなよさり 大きなよさり 大きなよさり 大きなよさり 大きなよさり 大きなよさり 大きなよさり 大きなよさり 大きなよさり 大きなより 大きななり 大きななり 大きななり 大きななり 大きななり 大きななり 大き	11	月	★ごはん	★すまし汁	牛乳 さば	筍 ねぎ	ごはん
12				さばの味噌煮	竹輪	小松菜	
★			★牛 乳	★高野豆腐の煮物	かに風味かまぼこ	さやいんげん	
★牛 乳	12	火		★かぶのポトフ	牛乳	玉ねぎ かぶ	ソフトフランス
13			クフトフランス	かにクリームコロッケ	豚肉	人参	
★牛 乳			★牛 乳	★ポークチャップ	ウィンナー	エリンギ	
★牛 乳 ★切干し大根のカレー炒め さつま揚げ 枝豆 肉まん スタッスシースシースシースシースシースシース・ 大根 日菜 人参 ラーメン 大根 日菜 人参 カーメン 大根 日菜 人参 カーメン 大根 日菜 人参 カーメン 大根 日菜 人参 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜 日菜	13	水	★ごはん	★さつま汁	牛乳 ほっけ	大根	ごはん
14 木 ブチ肉まん (3個)				★ほっけのみりん焼き	鶏肉	人参	さつまいも
(3個) ************************************			★牛 乳	★切干し大根のカレー炒め	さつま揚げ	枝豆	
★牛 乳 はちみつレモンゼリー	14	木	プチ肉まん	★塩ラーメン	牛乳	筍	肉まん
15 金 ★二はん ★天根池油揚げの味噌汁 牛乳 卵 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大根			(3個)	★チンゲン菜のナムル	豚肉	白菜 人参	ラーメン
F焼き卵			★牛 乳	はちみつレモンゼリー		チンゲン菜	
★牛 乳 ★もやしの肉味噌炒め 油揚げ もやし 小松菜 18 月 ★ごはん ★茎わかめのスープ 野菜しゆうまい(3個) 豚肉 技術 大作 乳 大心がいも 大花 大花 大花 大花 大花 大花 大花 大	15	金	★ごはん	★大根と油揚げの味噌汁	牛乳 卵	人参	ごはん
18				厚焼き卵	豚肉	大根	
***			★牛 乳	★もやしの肉味噌炒め	油揚げ	もやし 小松菜	
***	18	月		★茎わかめのスープ	牛乳		ごはん
★牛 乳				· ·			
19 火 ★バターバン ★ミートボールのトマトシチュー 白花豆コロッケ 大豆 ブロッコリー サラダ ツナ 大豆 ブロッコリー サラダ ツナ 大豆 ブロッコリー 大根 大根の子ぼろ煮 鶏肉 たもぎ茸 大根 焼きおにぎり (2個) ★牛 乳 ★野菜炒め キャベつ まねぎ ごはん 人参 ねぎ きゃべつ まねぎ はんしゃがいも かじゃが 豚肉 グリンピース ではん 人を かしかしのみぞれ煮 豚肉 グリンピース ではん 大を 乳肉 大豆 ねぎ いかしのみぞれ煮 豚肉 グリンピース ではん 大き 乳肉 大木根サラダ 大根サラダ カに風味かまぼこ 大根 オース 大根サラダ カに風味かまぼこ 大根 ボータカレー 大角 ボータカレー 大角 ボータカレー 大角 ボータカレー 大角 ボータカレー 大角 ボータカレー 大角 下が、 大き こばん 大参 ねぎ はらん 大き カミ はん 大き カミ はん 人参 カミ カミばら カシミ カミ カッペパン カッペパン カッピース カルに風味かまぼこ 大根 カーシ 教内 カルに風味かまぼこ 大根 カーシ 教育 カミは カミ カミ ボース カーン 発音 カース 大根 カース カース カミ カミ エムぎ カース カミ カミ カース カミ カミ カミ カース カミ カース カース カミ カース カミ			★牛 乳			= ' '	
○	19	火		★ミートボールのトマトシチュー	牛乳		バターパン
★牛 乳 ★ブロッコリーサラダ ツナ 大豆 ブロッコリー	8			白花豆コロッケ	ミートボール	人参	じゃがいも
★年 乳 ★姫ほつけの一夜干し(2本) 焼ほつけ 人参 たもぎ茸 大根のそぼろ煮 鶏肉 大きざ茸 大参 たもぎ茸 大かしわうどん 牛乳 人参 ねぎ うどん キ牛 乳 ★野菜炒め キャベつ 大参 大参 大砂にいも 大参 大参 でがいも でがいも 大を 乳肉 大根 しゃがいも 大根 しゃがいも 下水 大豆の煮物 豆腐 大豆 九参 九老 九老 九老 九老 九老 九根 九七 九七 九根 九七 九根 九七 九根 九七 九根 九七 九根 九七 九七			★牛 乳	★ブロッコリーサラダ	ツナ 大豆	ブロッコリー	
★年 乳 ★大根のそぼろ煮 鶏肉 たもぎ茸 21 木 焼きおにぎり (2個) ★かしわうどん 牛乳 人参 ねぎ きゃべつ 32 金 ★ごはん ★豆腐とわかめの味噌汁 あじメンチ 豆腐 人参 人参 じゃがいも あじメンチ 「	20	水		★きのこ汁	+	大根	ごはん
21 木 焼きおにぎり (2個) ★ かしわうどん 牛乳 検きおにぎり うどん * ★ 牛 乳 ★野菜炒め * * * * * * * * * * * * * * * * * * *				★姫ほっけの一夜干し(2本)	姫ほっけ	人参	
(2個)			★牛 乳	★大根のそぼろ煮	鶏肉	たもぎ茸	
22 ★ 年 乳 ★野菜炒め きゃべつ 22 金 ★ごはん ★豆腐とわかめの味噌汁	21	木	焼きおにぎり	★かしわうどん	牛乳	しめじ ごぼう	焼きおにぎり
22 金 ★ ごはん ★豆腐とわかめの味噌汁			(2個)		鶏肉	人参 ねぎ	うどん
★中 乳 ★肉じゃが 下肉 大参 だいいも 下肉 グリンピース だはん 下肉 グリンピース だはん 下肉 大根 だはん 下肉 人参 大根 だはん 下内しのみぞれ煮 下肉 大豆の煮物 豆腐 大豆 ねぎ カンプキングラタン 一別 大根 カンプキングラタン 一別 大根 カンプキングラタン 一別 大根 カンプキングラタン 一別 大根 カンプキングラタン 大根 大根 カンプキングラタン 大根 大根 カンプキングラタン 大根 大根 カンプキングラタン 大根 大根 大根 カンプキングラタン 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大			★牛 乳	★野菜炒め		きゃべつ	
25 月 ★ごはん ★豚汁 牛乳 大根 ごはん 26 火 ★二以本 ★白菜のスープ 井乳 白菜 ねぎ コッペパン 26 火 ★二以本 ★白菜のスープ 井乳 白菜 ねぎ コッペパン 27 水 ★ごはん ★ふきと油揚げの味噌汁 牛乳 さば ふき ごぼう ごはん 27 水 ★ごはん ★鶏肉とごぼうの炒め煮 油揚げ さやいんげん ラーメン 28 木 ★キ乳 ★男内とごぼうの炒め煮 抽揚げ さやいんげん ラーメン 28 木 ★キ乳 振げぎようざ(3個) 豚肉 人参 ねぎ ほうれん草 29 金 ★ごはん ★ポークカレー 牛乳 玉ねぎ ごはん よ海藻サラダ 豚肉 人参 じゃがいも ★牛乳 和梨 ツナ コーン 梨	22	金	★ごはん	★豆腐とわかめの味噌汁	牛乳	玉ねぎ ねぎ	ごはん
25 月 ★ごはん ★豚汁 いわしのみぞれ煮 豚肉 人参 人参 表す 名ぎ 日菜 ねぎ 日菜 のスープ かいプキングラタン 鶏肉 コーン 舞茸 かに風味かまぼこ 大根 クライン 大根サラダ かに風味かまぼこ 大根 クライン 水 ★ごはん ★ふきと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉 人参 大親肉とごぼうの炒め煮 油揚げ さやいんげん 名場のとごぼうの炒め煮 カ湯げ さやいんげん クラーメン 揚げぎょうざ(3個) 豚肉 人参 ねぎ ほうれん草 ほうれん草 のおかかチーズ和え 竹輪 チーズ ほうれん草 ごはん 大海 楽サラダ 豚肉 人参 じゃがいも 大果 和 和果 ツナ コーン 梨				あじメンチ	豆腐	人参	じゃがいも
			★牛 乳	★肉じゃが	豚肉	グリンピース	
★ 牛 乳 ★大豆の煮物 豆腐 大豆 ねぎ 26 火 ★コッペパン ★白菜のスープ 牛乳 白菜 ねぎ パンプキングラタン 鶏肉 コーン 舞茸 水 株 乳 ★大根サラダ 大根 27 水 ★ごはん ★ふきと油揚げの味噌汁 大泉肉 さばの塩焼き 鶏肉 人参 *株 乳 ★鶏肉とごぼうの炒め煮 油揚げ さやいんげん 28 木 ★キャーメン 牛乳 白菜 もやし ラーメン 場げぎょうざ(3個) 豚肉 人参 ねぎ ほうれん草 29 金 ★ごはん ★ポークカレー 牛乳 玉ねぎ ごはん よ牛 乳 和薬サラダ 豚肉 人参 じゃがいも ★牛 乳 和梨 ツナ コーン 梨	25	月	★ごはん	★豚汁	牛乳	大根	ごはん
26 火 ★コッペパン ★白菜のスープ パンプキングラタン 鶏肉 コーン 舞茸 大根 カに風味かまぼこ 大根 コーン 舞茸 大根 カンプキングラタン 鶏肉 カに風味かまぼこ 大根 27 水 ★ごはん ★ふきと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉 人参 油揚げ さやいんげん 大参 ・				いわしのみぞれ煮	豚肉	人参	
★中 乳			★牛 乳	★大豆の煮物	豆腐 大豆	ねぎ	
★年 乳 ★大根サラダ かに風味かまぼこ 大根 27 水 ★ごはん ★ふきと油揚げの味噌汁	26	火	★コッペパン	★白菜のスープ	牛乳	白菜 ねぎ	コッペパン
★				パンプキングラタン	鶏肉	コーン 舞茸	
28 木 ★年 乳 ★ 鶏肉とごぼうの炒め煮 油揚げ さやいんげん 28 木 ★ チャーメン 牛乳 白菜 もやし ラーメン 場げぎょうざ(3個) 豚肉 人参 ねぎ ほうれん草 29 金 ★ ごはん ★ポークカレー 牛乳 玉ねぎ ごはん よ海藻サラダ 豚肉 人参 じゃがいも オ牛 乳 和梨 ツナ コーン 梨			★牛 乳	★大根サラダ	かに風味かまぼこ	大根	
28 木 ★年乳 ★無肉とごぼうの炒め煮 油揚げ さやいんげん 28 木 ★年光ーメン 牛乳 白菜もやし ラーメン 場けぎょうざ(3個) 豚肉 人参 ねぎ ほうれん草 ほうれん草のおかかチーズ和え 竹輪 チーズ ほうれん草 29 金 ★ごはん ★ポークカレー 牛乳 玉ねぎ ごはん よ海藻サラダ 豚肉 人参 じゃがいも ★牛乳 和梨 ツナ コーン 梨	27	水	★ごはん	★ふきと油揚げの味噌汁	牛乳 さば	ふき ごぼう	ごはん
28 木 ★牛 乳				さばの塩焼き	鶏肉	人参	
★牛乳 揚げぎょうざ(3個) 豚肉 人参 ねぎ ほうれん草 29 金 ★ごはん ★ポークカレー 牛乳 玉ねぎ ごはん 水海藻サラダ 豚肉 人参 じゃがいも ★牛乳 和梨 ツナ コーン 梨			★牛 乳	★鶏肉とごぼうの炒め煮	油揚げ	さやいんげん	
ほうれん草のおかかチーズ和え 竹輪 チーズ ほうれん草 29	28	木		★チャーメン	牛乳	白菜 もやし	ラーメン
29 金 ★ごはん ★ポークカレー 牛乳 玉ねぎ ごはん よ海藻サラダ 豚肉 人参 じゃがいも ★牛乳 和梨 ツナ コーン 梨			★牛 乳	揚げぎょうざ(3個)	豚肉	人参 ねぎ	
よ牛乳 ★海藻サラダ 豚肉 人参 じゃがいも カ梨 ツナ コーン 梨				ほうれん草のおかかチーズ和え	竹輪 チーズ	ほうれん草	
★牛 乳 和梨 ツナ コーン 梨	29	金	★ ごはん	★ ポークカレー	牛乳	玉ねぎ	ごはん
1828	8			★海藻サラダ	豚肉	人参	じゃがいも
10月平均栄養価 エネルギー766 キロカロリー たん白質 29.6g 脂質 25.5g 炭水化物 100.8g 食塩 3.6g			★牛 乳	和梨	ツナ	コーン 梨	

- 軟立は、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。
- ◎ 給食費助成の申請をお忘れではありませんか?申請書は稚内市学校給食センターで受け付けております。