

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。

にんじん



かぼちゃ



ほうれんそ



うなぎ

10月10日は
目の
愛護デー



◎今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

・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。

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

11	月	★ごはん ★牛 乳	★すまし汁 さばの味噌煮 ★高野豆腐の煮物	牛乳 さば 竹輪 かに風味かまぼこ	筍 ねぎ 小松菜 さやいんげん	ごはん
12	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★かぶのポトフ かにクリームコロッケ ★ポークチャップ	牛乳 豚肉 ウィンナー	玉ねぎ かぶ 人参 エリンギ	ソフトフランス
13	水	★ごはん ★牛 乳	★さつま汁 ★ほっけのみりん焼き ★切干し大根のカレー炒め	牛乳 ほっけ 鶏肉 さつま揚げ	大根 人参 枝豆	ごはん さつまいも
14	木	★プチ肉まん (3個) ★牛 乳	★塩ラーメン ★チンゲン菜のナムル はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉	筍 白菜 人参 チンゲン菜	肉まん ラーメン
15	金	★ごはん ★牛 乳	★大根と油揚げの味噌汁 厚焼き卵 ★もやしの肉味噌炒め	牛乳 卵 豚肉 油揚げ	人参 大根 もやし 小松菜	ごはん
18	月	★ごはん ★牛 乳	★茎わかめのスープ 野菜しゅうまい(3個) ★ねぎ塩豚丼	牛乳 豚肉	人参 ねぎ もやし えのき茸	ごはん
19	火	★バターパン  ★牛 乳	★ミートボールのトマトシチュー 白花豆コロッケ ★ブロッコリーサラダ	牛乳 ミートボール ツナ 大豆	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	バターパン じゃがいも
20	水	★ごはん ★牛 乳	★きのこ汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★大根のそぼろ煮	牛乳 姫ほっけ 鶏肉	大根 人参 たもぎ茸	ごはん
21	木	★焼きおにぎり (2個) ★牛 乳	★かしわうどん ★野菜炒め	牛乳 鶏肉	しめじ ごぼう 人参 ねぎ きゃべつ	焼きおにぎり うどん
22	金	★ごはん ★牛 乳	★豆腐とわかめの味噌汁 あじメンチ ★肉じゃが	牛乳 豆腐 豚肉	玉ねぎ ねぎ 人参 グリンピース	ごはん じゃがいも
25	月	★ごはん ★牛 乳	★豚汁 いわしのみぞれ煮 ★大豆の煮物	牛乳 豚肉 豆腐 大豆	大根 人参 ねぎ	ごはん
26	火	★コッペパン ★牛 乳	★白菜のスープ パンプキングラタン ★大根サラダ	牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ	白菜 ねぎ コーン 舞茸 大根	コッペパン
27	水	★ごはん ★牛 乳	★ふきと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き ★鶏肉とごぼうの炒め煮	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	ふき ごぼう 人参 さやいんげん	ごはん
28	木	★牛 乳	★チャーメン 揚げぎょうざ(3個) ほうれん草のおかかチーズ和え	牛乳 豚肉 竹輪 チーズ	白菜 もやし 人参 ねぎ ほうれん草	ラーメン
29	金	★ごはん  ★牛 乳	★ポークカレー ★海藻サラダ 和梨	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 コーン 梨	ごはん 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						

◆ 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。

◎ 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。