給食だより

八雲町学校給食センター

11日(水)は八雲産ＤＡＹ

元山牧場さんの牛乳、宍戸農園さんのうるち米、柴田農園さんのかぼちゃとにんじん、クレールいとうさんのみみづりほたて（べこもなか）、北里大学さんの北里八雲牛が使われています。

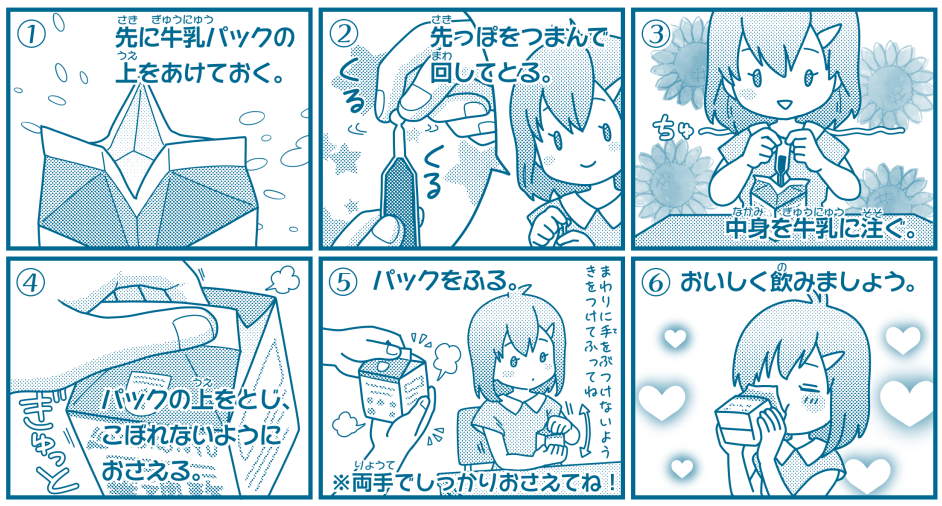
「白菜」の旬は11月です！

白菜は「がん」という病気の予防をしてくれる食べ物としても知られています。苦味が少ないので「野菜は苦手だけれども白菜なら食べられる」という声もよく聞きます。アクが少なく香りが良いので、虫にも人気があるため、給食センターに届いた時点で、おいしい匂いに誘われてきた子が白菜の表面にちらほら…

これらはしっかりと洗い落とし、きれいな状態で皆さんの元へお届けします。

今月は9日のお味噌汁をはじめ、うどんやラーメンにも入れますよ！

おいしいミルメークの作り方



11月のこんだて予定表

（献立表をご活用下さい）

日(曜)	こんだて名			黄 働く力となる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える
2(月)	野田生中学校１年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊘489 ㊥587	たんぱく質(g) ㊘22.2 ㊥26.6	脂　質(g) ㊘12.2 ㊥14.6	野菜量(g) ㊘120 ㊥144
	ご　は　ん	牛乳	わかめと大根のみそ汁・さけのしおやき キャベツわふうサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ さけ	ごぼう・だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり
4(水)	ご　は　ん	〃	えのきのみそ汁・マグロくしカツ がぼちゃのそぼろあんかけ・ミニソース	ごはん	ぎゅうにゅう・マグロ とりにく	えのきたけ・だいこん・ながねぎ かぼちゃ・しょうが
5(木)	げんりょうごはん	〃	しおラーメン・大根とにんじんのサラダ のりつくだに	ごはん・ラーメン ふ・ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・ツト のり	メンマ・もやし・にんじん・ながねぎ にんにく・だいこん・きゅうり
6(金)	ご　は　ん	〃	じゃがいものみそ汁・チキンごぼうバーグ つきこん炒め	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・さつまあげ	ながねぎ・ごぼう・にんじん いんげんまめ
9(月)	ご　は　ん	牛乳	はくさいとしめじのみそ汁・いわししょうが煮 大根ととりにくの炒め煮	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・いわし とりにく・さつまあげ	はくさい・ながねぎ・しめじたけ しょうが・だいこん・にんじん
10(火)	山越小学校４年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊘670 ㊥804	たんぱく質(g) ㊘21 ㊥25.2	脂　質(g) ㊘25.1 ㊥30.1	野菜量(g) ㊘40 ㊥48
	コッペパン	牛乳	コーンポタージュ・トマトミートオムレツ フルーツポンチ	パン しらたま	ぎゅうにゅう・ふんにゅう たまご・ぶたにく	コーン・たまねぎ・パセリ トマト・みかん・パイン・もも
11(水)	ご　は　ん	〃	ビーフカレー・かぼちゃサラダ・マドレーヌ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ・こむぎ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく たまご	にんじん・たまねぎ・パセリ かぼちゃ・きゅうり
12(木)	熊石小学校６年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊘648 ㊥777	たんぱく質(g) ㊘20.7 ㊥24.8	脂　質(g) ㊘20.2 ㊥24.2	野菜量(g) ㊘30 ㊥36
	げんりょうごはん	牛乳	キムチうどん・焼きメンチカツ れいとうみかん	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にら・はくさい・ながねぎ にんにく・みかん
13(金)	落部小学校３・４年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊘693 ㊥831	たんぱく質(g) ㊘19.7 ㊥23.6	脂　質(g) ㊘32.8 ㊥39.3	野菜量(g) ㊘113 ㊥136
	わかめごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁・レモンバジルチキン キャベツさっぱり和え	ごはん	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・とりにく	たまねぎ・レモン・バジル キャベツ・にんじん
16(月)	ご　は　ん	牛乳	あぶらあげのみそ汁・やさいにくだんご こまつなのごま和え	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ちくわ	だいこん・ながねぎ・こまつな にんじん
17(火)	スライスパン	〃	ポトフ・チキンナゲット・スパゲティナポリタン くろまめきなこクリーム	ぱん・じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅう・ウインナー とりにく・ぶたにく・くろまめ	にんじん・たまねぎ・パセリ コーン・ピーマン・トマト
18(水)	ご　は　ん	〃	じゃがいもとにんじんのみそ汁・とりのてり焼き ツナのゆずこしょう和え	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ	にんじん・ながねぎ・ゆず きゅうり・キャベツ
19(木)	げんりょうごはん	〃	ガタタンラーメン・とりのからあげ くりのムース	ごはん ラーメン・くり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツト とりにく	メンマ・にんじん・にんにく もやし・ながねぎ・はくさい
20(金)	浜松小学校６年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊘638 ㊥765	たんぱく質(g) ㊘21.2 ㊥25.4	脂　質(g) ㊘14.7 ㊥17.6	野菜量(g) ㊘100 ㊥120
	ご　は　ん	牛乳	マカロニスープ・チャーハンの具 焼きプリンタルト	ごはん マカロニ	ぎゅうにゅう・とりにく たまご	キャベツ・にんじん・パセリ・しいたけ・コーン ながねぎ・たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが
24(火)	バターパン	牛乳	ビーフシチュー・ロイヤルチキンカツ コーンサラダ	パン・バター じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく とりにく	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム コーン・キャベツ・きゅうり
25(水)	ご　は　ん	〃	とうふとニラのみそ汁・ぶたにくの香味焼き マカロニきなこ	ごはん マカロニ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・きなこ	にら・にんじん・たまねぎ ピーマン・生姜・にんじん
26(木)	熊石小学校３年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊘919 ㊥1103	たんぱく質(g) ㊘26.1 ㊥31.3	脂　質(g) ㊘37.4 ㊥44.9	野菜量(g) ㊘71 ㊥85
	げんりょうわかめごはん	牛乳	きつねうどん・ビーフメンチカツ ブロッコリーとツナのサラダ・ミルメーク	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・わかめ・あぶらあげ ぎゅうにく・ツナ	しめじたけ・たまねぎ ブロッコリー
27(金)	ご　は　ん	〃	わかめスープ・トリチリ炒め・バニラだいふく	ごはん	ぎゅうにゅう・わかめ・こうやどうふ いとかま・とりにく	ながねぎ・コーン・ブロッコリー しょうが・にんにく
30(月)	ご　は　ん	牛乳	かきたまみそ汁・トリのごまてり焼き カレー肉じゃが	ごはん じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・たまご・ツト とりにく・ぶたにく	にんじん・ながねぎ・たまねぎ いんげんまめ

＊こんだてせつめい＊



４日　「マグロくしかつ」のくしはのどやくちにささないようにきをつけてね

１０日　「フルーツポンチ」はよくかんでたべてね

２０日　「チャーハンのぐ」はごはんによくまぜてたべてね

11月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	660	23.9
中学校	792	28.7

予定回数 19 回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター（６２-２８０１）まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合もありますのでご了承下さい。