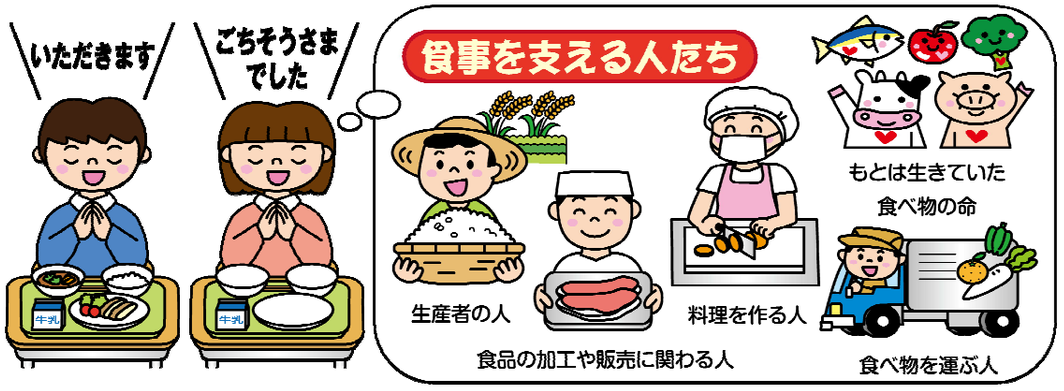
給食センターだより　11月

稚内市学校給食センター　令和　8年　10月発行　（中学校向け）

実りの秋　食べ物を大切にいただきましょう



校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11 月 23 日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



◎今月の献立から◎　🥄はスプーンの必要な日です。

- 4日（水）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。
- 6日（金）三色そぼろ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- １６日（月）宗谷黒牛のビビンバは、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・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
2	月	★ごはん ★牛 乳	★すまし汁 いわしの生姜煮 肉団子の甘酢炒め	牛乳 魚そうめん いわし 鶏肉	筍 人参 ねぎ ぶなしめじ	ごはん さつまいも 油
4	水	★ごはん ★牛 乳	★炒め白菜汁 野菜かき揚げ丼 ★ひじきの煮物	牛乳 大豆 竹輪 ひじき	白菜 小松菜 玉ねぎ 人参	ごはん 油
5	木	 ★牛 乳	★塩野菜ラーメン プチ肉まん（2個） ★ブロッコリーの中華炒め 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 チーズ	きゃべつ もやし 人参 筍 ブロッコリー コーン	ラーメン 油
6 🥄	金	★ごはん ★牛 乳	★きゃべつの味噌汁 ★鮭の塩焼き ★三色そぼろ丼	牛乳 高野豆腐 鮭 卵	きゃべつ 人参 グリンピース	ごはん 油
9	月	★ごはん ★牛 乳	★芋煮 鶏肉のごま照り焼き ★小松菜の煮びたし	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 もやし	ごはん 里芋
10 🥄	火	★クロパン ★牛 乳	★コンソメスープ チキンナゲット（3個） ★コーンソテー ソフールプレーン	牛乳 ウインナー 鶏肉 ヨーグルト	きゃべつ コーン 小松菜 ぶなしめじ エリンギ	クロパン 油
11	水	★ごはん ★牛 乳	★きのこ汁 はんぺんチーズフライ ★もやしと豚肉の塩炒め	牛乳 はんぺん チーズ 豚肉	たもぎ茸 舞茸 なめこ さやいんげん	ごはん ごま 油
12	木	 ★牛 乳	★五目うどん 竹輪の磯辺揚げ（2個） ★ほうれん草の炒め物 ミルメークココア	牛乳 鶏肉 わかめ 竹輪 ツナ	ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草	うどん 油
13	金	★ごはん ★牛 乳	★中華春雨スープ 焼き餃子（3個） ★麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	白菜 コーン 椎茸 筍	ごはん 春雨 油
16 🥄	月	★ごはん ★牛 乳	わかめスープ チヂミ ★宗谷黒牛のビビンバ	牛乳 わかめ 宗谷黒牛	ねぎ えのき茸 ほうれん草 もやし 人参	ごはん 油
17 🥄	火	★バターパン ★牛 乳	★根菜のポトフ 豚肉のコロッケ ★いんげんとしめじのソテー なめらかプリン	牛乳 鶏肉 豚肉 プリン	大根 れんこん さやいんげん ぶなしめじ	バターパン 油
18	水	★ごはん ★牛 乳	★玉ねぎと油揚げの味噌汁 たれ入り肉団子（2個） ★にんじんしりしり	牛乳 油揚げ ツナ 卵	玉ねぎ ねぎ 人参	ごはん 油
19	木	焼きおにぎり （ 2個 ） ★牛 乳	★豚ねぎにゅうめん ★大豆の煮物	牛乳 豚肉 大豆 竹輪	玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ さやいんげん	ひやむぎ 焼きおにぎり 油
20	金	★わかめごはん ★牛 乳	★じゃがいもの味噌汁 信田巻き ★切干し大根の炒め煮	牛乳 わかめ 鶏肉 ひじき	ほうれん草 ねぎ 枝豆 切干し大根	ごはん じゃがいも 油
24 🥄	火	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛 乳	★マカロニシチュー チキンピカタ ★えびのソテー	牛乳 鶏肉 えび	ぶなしめじ グリンピース 人参 コーン	ソフトフランス マカロニ 油
25	水	★ごはん ★牛 乳	★豆腐の味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し（2本） ★れんこんの五目きんぴら	牛乳 豆腐 わかめ 姫ほっけ	ねぎ れんこん 筍 さやいんげん	ごはん 油 ごま
26	木	 ★牛 乳	★チャーメン きんとんパイ ★小松菜と厚揚げのおかか炒め	牛乳 豚肉 ほたて 厚揚げ	白菜 もやし 筍 小松菜	ラーメン さつまいも 油
27 🥄	金	★ごはん ★牛 乳	★大豆とひき肉のカレー ★エリンギとコーンのソテー はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 大豆	グリンピース エリンギ コーン ほうれん草	ごはん 油
30	月	★ごはん ★牛 乳	★ちゃんこ鍋 さばの塩焼き ★高野豆腐の煮物	牛乳 鶏肉 豚肉 さば 高野豆腐	糸こんにゃく 白菜 えのき茸	ごはん 油

11 月平均栄養価　エネルギー748 キロカロリー　たん白質 29.3g　脂質　24.2g　炭水化物　99.9g　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。　◆