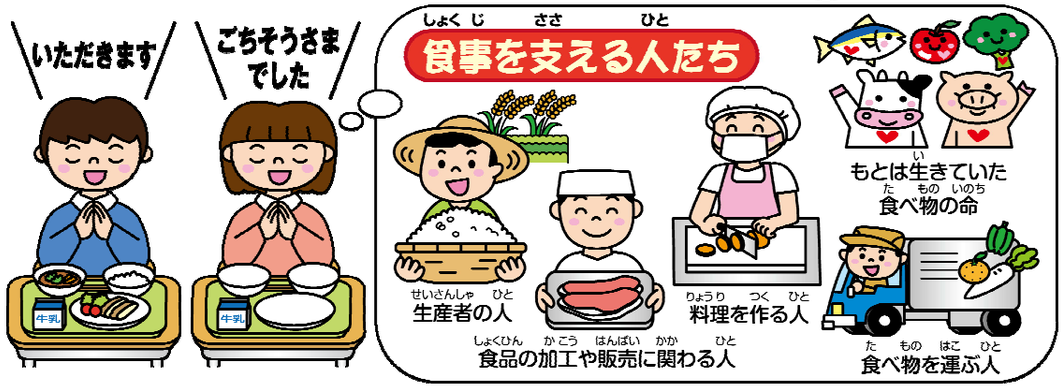
給食センターだより　11月

稚内市学校給食センター　令和　8年　10月発行　（小学校向け）

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）かきあげどんは、ごはんのうえにかきあげをのせて、タレをかけてたべましょう。
- 6日（金）さんしょくそぼろどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。
- １６日（月）そうやくろうしのビビンバは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★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・にんじん・コーン・ごぼう・ほうれんそう・ぶたにく・さけ・ほっけ・みそ・牛乳　などがあります。

日	曜	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき 血・肉・骨をつくるあかのなかま	からだの調子をととのえるみどりのなかま	熱や力のもとになるきいろのなかま
2	月	★ごはん ★牛　乳	★すましじる いわしのしょうがに にくだんごのあまずいため	牛乳 うおそうめん いわし　とりにく	たけのこ にんじん　ねぎ ぶなしめじ	ごはん さつまいも あぶら
4	水	★ごはん ★牛　乳	★いためはくさいじる やさいかきあげどん ★ひじきのにもの	牛乳 だいず ちくわ　ひじき	はくさい　こまつな たまねぎ にんじん	ごはん あぶら
5	木	★牛　乳	★しおやさいラーメン プチにくまん ★ブロッコリーのちゅうかいため かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく チーズ	きゃべつ　もやし にんじん　たけのこ ブロッコリー コーン	ラーメン あぶら
6 🥄	金	★ごはん ★牛　乳	★きゃべつのみそしる ★さけのしおやき ★さんしょくそぼろどん	牛乳 こうやどうふ さけ　たまご	きゃべつ にんじん グリンピース	ごはん あぶら
9	月	★ごはん ★牛　乳	★いもに とりにくのごまてりやき ★こまつなのにびたし	牛乳　ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ いとこんにゃく こまつな　もやし	ごはん さといも
10 🥄	火	★クロパン ★牛　乳	★コンソメスープ チキンナゲット（2こ） ★コーンソテー ソフールプレーン	牛乳 ウインナー とりにく ヨーグルト	きゃべつ コーン　こまつな ぶなしめじ エリンギ	クロパン あぶら
11	水	★ごはん ★牛　乳	★きのこじる はんぺんチーズフライ ★もやしとぶたにくのしおいため	牛乳　ぶたにく はんぺん チーズ	たもぎたけ まいたけ　なめこ さやいんげん	ごはん ごま あぶら
12	木	★牛　乳	★ごもくうどん ちくわのいそべあげ ★ほうれんそうのいためもの ミルメークココア	牛乳　とりにく わかめ ちくわ ツナ	ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう	うどん あぶら
13	金	★ごはん ★牛　乳	★ちゅうかはるさめスープ やきぎょうざ（2こ） ★マーボーどうふ	牛乳　ぶたにく とうふ とりにく	はくさい　コーン しいたけ たけのこ	ごはん はるさめ あぶら
16 🥄	月	★ごはん ★牛　乳	わかめスープ チヂミ ★そうやくろうしのビビンバ	牛乳 わかめ そうやくろうし	ねぎ　えのきたけ ほうれんそう もやし　にんじん	ごはん あぶら
17 🥄	火	★バターパン ★牛　乳	★こんさいのポトフ ぶたにくのコロッケ ★いんげんとしめじのソテー なめらかプリン	牛乳 とりにく ぶたにく プリン	だいこん れんこん さやいんげん ぶなしめじ	バターパン あぶら
18	水	★ごはん ★牛　乳	★たまねぎとあぶらあげのみそしる たれいりにくだんご（2こ） ★にんじんしりしり	牛乳 あぶらあげ ツナ　たまご	たまねぎ ねぎ にんじん	ごはん あぶら
19	木	やきおにぎり ★牛　乳	★ぶたねぎにゅうめん ★だいずのにもの	牛乳 ぶたにく だいず　ちくわ	たまねぎ　ごぼう にんじん　ねぎ さやいんげん	ひやむぎ やきおにぎり あぶら
20	金	★わかめごはん ★牛　乳	★じゃがいものみそしる しのだまき ★きりぼしだいこんのいために	牛乳 わかめ とりにく　ひじき	ほうれんそう ねぎ　えだまめ きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも あぶら
24 🥄	火	★そうやのしおいり 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 とりにく えび	ぶなしめじ グリンピース にんじん　コーン	ソフトフランス マカロニ あぶら
25	水	★ごはん ★牛　乳	★とうふのみそしる ★ひめほっけのいちやぼし（2ほん） ★れんこんのごもくきんぴら	牛乳　とうふ わかめ ひめほっけ	ねぎ　れんこん たけのこ さやいんげん	ごはん あぶら ごま
26	木	★牛　乳	★チャーメン きんとんパイ ★こまつなとあつあげのおかかいため	牛乳　ぶたにく ほたて あつあげ	はくさい　もやし たけのこ こまつな	ラーメン さつまいも あぶら
27 🥄	金	★ごはん ★牛　乳	★だいずとひきにくのカレー ★エリンギとコーンのソテー はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶたにく だいず	グリンピース エリンギ　コーン ほうれんそう	ごはん あぶら
30	月	★ごはん ★牛　乳	★ちゃんこなべ さばのしおやき ★こうやどうふのにもの	牛乳　とりにく ぶたにく　さば こうやどうふ	いとこんにゃく はくさい えのきたけ	ごはん あぶら

11月平均栄養価　エネルギー621 キロカロリー　たん白質 24.6g　脂質　20.6g　炭水化物　80.3g　食塩 2.5g

◆　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。　◆