

11月 給食カレンダー

きゅうしよく



ふるさと給食月間

2021年 11月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 小：767キロカロリー 中：913キロカロリー ・ごはん ★しらたまじる ・いわしのみぞれに (ホネごとたべられます) ★こんにゃくと かんものみそいため ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：しらたまもち・だいこん・にんじん ごぼう・こまつな・さつまあげ・しめじ 主菜：いわし・だいこん 副菜：こんにゃく・がんもどき にんじん・ひじき・ぶたにく	2 小：660キロカロリー 中：836キロカロリー ・あんパン ★わかめスープ ・コーンたっぷりフライ ★マカロニの ミートソースに ・ぎゅうにゅう 主食：あんパン 汁物：たまねぎ・にんじん・わかめ ぶたにく 主菜：コーン・パンこ 副菜：マカロニ・たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぶたにく	3 文化の日	4 小：574キロカロリー 中：624キロカロリー ★ちゃんぽんめん ・たこでたこやき ★いろいろいかいそうサラダ ★しほろのミニトマト (小2こ 中3こ) ・ぎゅうにゅう 主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・にんじん チンゲンサイ・メンマ・つと ぶたにく・しいたけ 副菜：たこ・きゃべつ・こむぎこ 副菜：ひじき・きわかめ・こんぶ にんじん・だいこん・コーン まぐろツナ	5 小：701キロカロリー 中：846キロカロリー ★コーンチャーハン ★パイタンスープ ・ジャンボぎょうざ ★はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん・チャーシュー・たまねぎ グリンピース・コーン 汁物：もやし・にんじん・たけのこ・きくらげ 主菜：きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく とりにく・ぎょうざのかわ 副菜：はるさめにんじん・ハム ブロッコリー
8 小：660キロカロリー 中：845キロカロリー ・ごはん ★だいこんの マーボースープ ・やきぎょうざ (小2こ 中3こ) ・ごぼうサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ ぶたにく 主菜：とりにく・きゃべつ・ぎょうざのかわ ぶたにく・たまねぎ・にら 副菜：ごぼう・きゅうり・ハム	9 小：622キロカロリー 中：741キロカロリー ・ごはん ★みそじる ・ささみのくろすふうみ ・もやしとにらのあえもの ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：もやし・にら・ごま	10 小：605キロカロリー 中：726キロカロリー ・ごはん ★すましじる ・ぶたにくの しょうがやき ★かみかみきんぴら ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：だいこん・にんじん・えのきたけ かまぼこ 主菜：ぶたにく 副菜：ごぼう・メンマ・にんじん・きわかめ こんにゃく・ぶたにく	11 小：836キロカロリー 中：960キロカロリー ★クリームスパゲティ ★だいこんと あおなのサラダ ・くろこまプリン ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：スパゲティ・ベーコン たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・ぎゅうにゅう スキムミルク・チーズ 副菜：だいこん・こまつな・はるさめ・ごま	12 小：743キロカロリー 中：883キロカロリー ・ごはん ★みそじる ・れんこんの はさみあげ(2こ) ★だいずのいそに ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：かぼちゃ・だいこん・ながねぎ 副菜：れんこん・ぶたにく・たまねぎ こむぎこ・たまご 副菜：とりにく・だいず・にんじん・ひじき さつまあげ・こんにゃく
15 小：692キロカロリー 中：828キロカロリー ・ごはん ・みそじる ・ひじきいりたまごやき ★にくじゃが ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：とうふ・なめこ 主菜：たまご・にんじん・ぶたにく たまねぎ・ほうれんそう・しいたけ 副菜：じゃがいも・こんにゃく・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく	16 小：684キロカロリー 中：714キロカロリー ・ベビーパン ★リーキのポトフ ・ケチャップあん にくだんご(2こ) ・ツナスパサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：ベビーパン 汁物：ウインナー・リーキ・にんじん・じゃがいも 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ・ごま 副菜：スパゲティ・きゃべつ・コーン まぐろツナ	17 小：655キロカロリー 中：796キロカロリー ・ごはん ・みそじる ・ほっけのしおやき ★ながいもと とりにくのうまに ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：はくさい・こんぶ 主菜：ほっけ 主菜・副菜：ながいも・にんじん・とりにく さやいんげん	18 小：708キロカロリー 中：761キロカロリー ★かしわうどん ・いももち ・はくさいのなめたけあえ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜：うどん・たまねぎ・にんじん しめじ・たけのこ・ごぼう・とりにく 副菜：じゃがいも・でんぶ 副菜：はくさい・きゅうり・なめたけ かつおぶし	19 小：780キロカロリー 中：949キロカロリー ★しほろ牛の カレーライス ★しほろやさいの カラフルサラダ ★しほろの カップヨーグルト ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：ごはん・じゃがいも たまねぎ・にんじん・しめじ ぎゅうにゅう・チーズ 副菜：だいこん・ロマネスコ きゃべつ・パプリカ まぐろツナ
22 小：627キロカロリー 中：751キロカロリー ・ごはん ★みそじる ・さつまいも天ぷら ★だいこんの かれーそほろに ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：きゃべつ・にんじん 副菜：さつまいも・こむぎこ 副菜：だいこん・にんじん・とりにく	23 勤労感謝の日	24 小：744キロカロリー 中：848キロカロリー ★スパゲティポロネーゼ ・ブロッコリーのサラダ ・はちみつレモンゼリー ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム・トマト・チーズ 副菜：きゃべつ・ブロッコリー	25 小：640キロカロリー 中：790キロカロリー ・ごはん ★とろとろながいもじる ・しろみざかなフライ (すこしホネがあります) ・かわりおひたし ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：ながいも・たまご・ながねぎ にんじん・コーン 主菜：ほき・パンこ 副菜：きゃべつ・こまつな・もやし かつおぶし・ちりめんじゃこ・こんぶ	26 小：644キロカロリー 中：781キロカロリー ★ベーコンピラフ (「しほろこうこう」のベーコンです) ★やさいスープ ・ポテトカップグラタン ★チップスサラダ *ドレッシング (しほろのポテトチッ プスをトッピング) ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん・ベーコン・たまねぎ・コーン しめじ 汁物：たまねぎ・だいこん・こまつな 主菜：じゃがいも・ほうれんそう チーズ・たまねぎ 副菜：きゃべつ・きゅうりにんじん ポテトチップス
29 小：680キロカロリー 中：823キロカロリー ・ごはん ★ぶたキムチじる ・しろみざかなの ゆうあんやき (すこしホネが あります) ★きりほしだいこんの コンソメに ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：はくさい・だいこん・にんじん ながねぎ・こんにゃく・ぶたにく・ごま 主菜：ほき 副菜：きりほしだいこん・にんじん さやいんげん・ベーコン	30 小：622キロカロリー 中：742キロカロリー ・かぼちゃパン ★コーンポタージュ ・とりのスパイスやき ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：かぼちゃパン 汁物：たまねぎ・にんじん・コーン ぎゅうにゅう 主菜：とりにく 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・ごま	《今日の平均栄養量》 【小学校】 エネルギー：682kcal たんぱく質：26.5g 脂 質：21.4g 塩 分：2.9g 【中学校】 エネルギー：808kcal たんぱく質：30.1g 脂 質：23.4g 塩 分：3.4g	11月も「ふるさと給食」月間です。 10月に引き続き土幌高校の じゃが芋・玉ねぎ・にんじんと、 手づくりのヨーグルトとベーコン。 土幌町産の大根、リーキ、長い も、大豆、ミニトマト、かぼちゃ、 ロマネスコ、サラダにトッピング するポテトチップスなど、盛り だくさんです。おいしい土幌産 食材を味わってね♪ 	応援大使ご当地給食 11月19日は日本ハムファイターズ 応援大使ご当地給食です。「選 手に食べてほしい地元の味」を テーマに、宮西選手・西村選手が 小学生のころ好きだったカレー ライスに、肉牛振興会さんから提供 していただいたしほろ牛や土幌高 校のじゃが芋・玉ねぎ・にんじん をたっぷり使用。サラダにはロ マネスコと大根、デザートには土 幌高校の手づくりのヨーグルト、 と土幌の味が詰まった給食です。