

11月 給食カレンダー

きゅうしょく



2020年11月
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2 小: 652キロカロリー 中: 771キロカロリー</p> <p>・ごはん ★みそしる ・れんこんはさみあげ (2こ) ・きゃべつのうめがつおあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>11月のじゃがいもは「しほろこうこう」のじゃがいもです</p> <p>文化の日</p> <p>主食: ごはん 汁物: じゃがいも・ながねぎ 副菜: れんこん・ぶたにく・たまねぎ 副菜: きゃべつ・こまつな・ちくわ かつおぶし・うめぼし</p>	<p>3 小: 647キロカロリー 中: 796キロカロリー</p> <p>・あんパン ・アルファベットスープ ・とりのこうみやき ・フルーツゼリー和え ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食: あんパン 汁物: パン・たまねぎ・にんじん 副菜: コーン・マカロニ デザート: ゼリー・みかん・りんご</p>	<p>4 小: 681キロカロリー 中: 813キロカロリー</p> <p>・ごはん ★きのこじる ・さばのみぞれに (ホネごとたべれます) ・こんにやくと がんものみそいため ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食: ごはん 汁物: だいにんにんじん・ながねぎ えのきたけ・しめじ・なめこ 主菜: さば・だいこん 副菜: こんにやく・がんもどき・にんじん ひじき・ぶたにく</p>	<p>5 小: 718キロカロリー 中: 763キロカロリー</p> <p>・ちゃんぽんめん ・はるまき ★いろいろいかいそうサラダ *ドレッシング ・ぎゅうにゅう</p> <p>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 主菜: きゃべつ・たけのこ・にんじん ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ 副菜: ひじき・きわかめ・こんぶ・だいこん にんじん・コーン・まぐろツナ</p>	<p>6 小: 788キロカロリー 中: 956キロカロリー</p> <p>★しほろぎゅうのハヤシライス ぎゅうにくは、しほろ牛X(くろす)です</p> <p>・きゃべつサラダ ・ヨーグルトセリー ・ぎゅうにゅう</p> <p>11月のたまねぎは「しほろこうこう」のたまねぎです</p> <p>主食・主催・副菜: ごはん・ぎゅうにく たまねぎ・にんじん・セロリ マッシュルーム・りんご 副菜: きゃべつ・コーン</p>
<p>9 小: 647キロカロリー 中: 832キロカロリー</p> <p>・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) ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>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・ら 副菜: はるさめ・こまつな・にんじん・ハム</p>	<p>10 小: 647キロカロリー 中: 796キロカロリー</p> <p>・あんパン ・アルファベットスープ ・とりのこうみやき ・フルーツゼリー和え ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食: あんパン 汁物: パン・たまねぎ・にんじん 副菜: コーン・マカロニ デザート: ゼリー・みかん・りんご</p>	<p>11 小: 682キロカロリー 中: 812キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・チーズはんぺんフライ ★だいずのいそに ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食: ごはん 汁物: はくさい・なめこ 主菜: はんぺん・チーズ・パンこ 副菜: とりにく・だいず・にんじん・ひじき さつまあげ・こんにやく</p>	<p>12 小: 707キロカロリー 中: 786キロカロリー</p> <p>★とんじろうどん ・スイートポテトのミルクがらめ ・きゃべつと わかめのあえもの ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜: うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ごぼう・しめじ ながねぎ・ぶたにく 副菜: さつまいも・ぎゅうにゅう・ごま 副菜: きゃべつ・わかめ・かまぼこ</p>	<p>13 小: 607キロカロリー 中: 742キロカロリー</p> <p>・とりごぼうごはん ★みそしる ・たらのでりやき (すこしホネがあります) ・からしあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食: ごはん・とりにく・ごぼう にんじん・さつまあげ 汁物: たまねぎ・わかめ 主菜: たら 副菜: きゃべつ・こまつな・とりにく</p>
<p>16 小: 700キロカロリー 中: 831キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる (ホネごとたべれます) ・さんまかつおぶしに ★じゃがいもとコーンのいためもの ・ぎゅうにゅう</p> <p>16日はアグリスクールじゃがいもをつかっています</p> <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: さんま・かつおぶし 副菜: じゃがいも・たまねぎ・コーン ベーコン</p>	<p>17 小: 724キロカロリー 中: 889キロカロリー</p> <p>★カレーライス ・ふくしんづけ ・コールスローサラダ *ドレッシング ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく 副菜: きゃべつ・ブロッコリー</p>	<p>18 小: 623キロカロリー 中: 749キロカロリー</p> <p>・ごはん ・やさしいふりかけ ★とろとろながいもじる ・ぶたにくのつけやき ・かわりおひたし ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食: ごはん ふりかけ: あおな・かつおぶし・しそ かぼちゃ・にんじん 汁物: ながいも・たまご・ながねぎ にんじん・コーン 主菜: ぶたにく 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</p>	<p>19 小: 677キロカロリー 中: 808キロカロリー</p> <p>・ごはん ・さつまいもじる ・すりみステーキ ・もやしとにらのあえもの ★しほろのミニトマト (小2こ 中3こ) ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食: ごはん 汁物: さつまいも・たまねぎ にんじん・つきこんにやく ぶたにく 主菜: たらすりみ・にんじん・コーン えだまめ 副菜: もやし・ら・ごま</p>	<p>20 小: 556キロカロリー 中: 629キロカロリー</p> <p>・わふうスパゲティ ・はくさいスープ ★しほろの カップヨーグルト (「しほろこうこう」の手づくりです) ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜: スパゲティ・たまねぎ にんじん・こまつな・しめじ まぐろツナ 汁物: はくさい・チンゲンサイ ベーコン</p>
<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 小: 632キロカロリー 中: 715キロカロリー</p> <p>・ベビーパン ★リーキのポトフ ・ほたてフライ (小2こ 中3こ) ほたてのかいばしらをつかったフライです ・ツナスパサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食: ベビーパン 汁物: ウィナー・リーキ・にんじん・じゃがいも 主菜: ほたて・パンこ・こむぎこ 副菜: スパゲティ・きゃべつ・きゅうり コーン・まぐろツナ</p>	<p>25 小: 682キロカロリー 中: 820キロカロリー</p> <p>★ベーコンピラフ (「しほろこうこう」の手づくりです) ・やさしいスープ ・クリスピーチキン ★チップスサラダ *ドレッシング ・ぎゅうにゅう</p> <p>しほろのこむぎこでつくったうどんと、しほろのやさいがたくさんはっています。</p> <p>しほろのポテトチップスをサラダにトッピングしてください</p> <p>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: とりにく・こむぎこ 副菜: きゃべつ・きゅうりにんじん ポテトチップス</p>	<p>26 小: 650キロカロリー 中: 699キロカロリー</p> <p>★しほろのめぐみうどん ・かぼちゃてんぷら ・はくさいのなめたけあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜: うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・リーキ・ごぼう つと・とりにく 副菜: かぼちゃ・こむぎこ 副菜: はくさい・きゅうり・なめたけ</p>	<p>27 小: 674キロカロリー 中: 815キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・ねぎたまやき (2こ) ★ながいもと とりにくのうまに ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・こまつな 主菜: たまご・ながねぎ 主菜・副菜: ながいも・にんじん・とりにく さやいんげん</p>
<p>30 小: 691キロカロリー 中: 815キロカロリー</p> <p>・ごはん ・コーンちゅうかスープ ・みそだれにくだんご (2こ) ・だいこんサラダ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食: ごはん 汁物: コーン・ながねぎ・メンマ・わかめ 主菜: とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜: だいこん・きゃべつ・こまつな ハム・はるさめ</p>	<p>先月につづき、「ふるさと給食」月間です。 JA士幌町青年部主催のこどもアグリスクールで士幌小の3年生が収穫したじゃが芋や、士幌高校の生徒さんが育てたじゃが芋・玉ねぎ、手づくりのヨーグルトとベーコン。士幌産小麦粉で作ったうどん。大根、リーキ長いも、大豆、ミニトマト、ポテトチップスなど、たくさんの士幌産食材を味わってね♪</p>	<p>道産水産物と牛肉を応援するために、北海道からほたてと牛肉を今月も提供していただきました。牛肉(しほろ牛X)はハヤシライスに、ほたては貝柱をつかったフライに使用します。</p>	<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー: 670kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 21.0g 塩分: 2.8g</p> <p>【中学校】 エネルギー: 792kcal たんぱく質: 29.0g 脂質: 22.8g 塩分: 3.2g</p>	