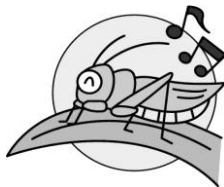


# 給食だより

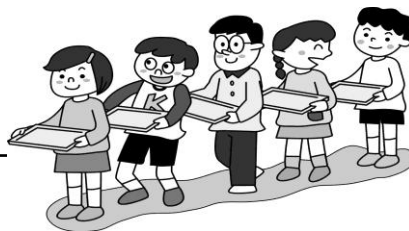


平成26年 10月

佐呂間町学校給食センター  
Tel 5-2555

## 丁寧に後片付けをしよう!

### ★給食片付けのポイント3つ★



みんなで協力して、  
テキパキ進めよう!

①食器はきれいに重ねてしまいましょう!

→ごはん粒は残っていませんか?汁もしっかりきりましょう!



② Tongueは、食缶にいれたままにせず、Tongueかけにかけましょう!

→食缶にTongueが入ったままになっている学級が多くあります。

Tongueやスプーンは、向きをそろえてTongueかけに戻しましょう。

③配膳台は、ぬれたふきんでふきましょう!

→汚したらすぐ拭きとるように心がけましょう。ふきんはぬらして使いましょう。



10月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生)		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1(水)	ごはん			ごはん	かつお節は、うまみ成分をたっぷり含んでいる食材です。みそ汁のだしには欠かせません。
⑩浜小	みそしる	とうふ	ながねぎ、あぶらあげ		
⑩浜保	たらフライ おかかあえ (615/740)	たら かつおぶし	はくさい、こまつな、にんじんなど	サラダ油	
2(木)	あげパン(きなこ)	きなこ		あげパン	タンドリーチキンはインド料理です。ヨーグルトに漬けて込むのが特徴です。
⑩浜小	あきのスープ (634/681)	ぶたにく	キャベツ、にんじん、まいたけ	じゃがいも	
	タンドリーチキン ブロッコリーのツナあえ	とりにく ツナ	ブロッコリー	いりごま	
3(金)	ごはん			ごはん	今日の春巻は、ひじき入りですが、苦手な人でも食べやすいと思います。
⑩浜小	みそしる	あぶらあげ	キャベツ、ながねぎ		
⑩浜保	はるまき にくじゃが (627/881)	ひじき、ぶたにく ぶたにく、だいず	たけのこ、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん		
6(月)	ごはん			ごはん	とりにくとさつまいもの甘辛煮は、子どもたちに人気のメニューです。
	みそしる (677/891)	あぶらげ	ながねぎ	じゃがいも	
	とり肉とさつまいものあまからに ほうれんそうのしらすあえ	とりにく しらす	さつまいも ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま	
7(火)	しょうゆラーメン	ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、もやしなど	ちゅうかめん	いもだんごは北海道のめいぶつ名物です。
	いもだんご			じゃがいも	
	ミニトマト (650/755)		ミニトマト		
8(水)	ごはん			ごはん	今日の鮭は佐呂間産です。まさに今が旬!おいしいですよ!
	みそしる	とうふ	ながねぎ、なめこ		
	さけのしおやき (591/750) こんさいのにつけ	さけ とりにく	ごぼう、だいこん、にんじんなど	こんにゃく	
9(木)	ソフトパン			ソフトパン	ころころスープは、具をコロコロとさいのめ切りにしているスープです。
	ころころスープ (562/665)	ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン	じゃがいも	
	かぼちゃチーズフライ ツナスパゲッティ	チーズ、ぎゅうにゅう ツナ	かぼちゃ たまねぎ、ピーマン、パプリカ	サラダ油 スパゲッティ	
10(金)	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	ごはん、じゃがいも	だいこんは、根の根元が甘く、葉の方が辛い味がします。
	だいこんサラダ	くきわかめ	だいこん、きゅうり、にんじん		
	パインかん (723/958)		パイナップル		

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

10月のこんだて 右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生)		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
14(火) ⑥若小	スパゲッティペスカトーレ	あさり、いか、ほたて	たまねぎ、にんじん、トマトなど	スパゲッティ	ペスカトーレは、ぎょかいする魚介類と
	スパイシーポテト			じゃがいも、サラダ油	トマトのスパゲッティで
	ポパイソテー (702/923)	ベーコン	ほうれんそう、コーン		す。
15(水)	おやこどん	たまご、とりにく、のり	たまねぎ、しいたけ、グリーンピース	ごはん	たまごわるとき、ぶつくらと
	もやしのカレーあえ	はるさめ	もやし、きゅうり、にんじん	ごま油	しているのが新鮮な印で
	ぶどうゼリー (688/903)		ぶどう		す。
16(木)	しょくパン			しょくパン	
	パンプキンポターージュ	牛乳、とうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ		パンプキンポターージュでは
	チーズハムカツ (716/889)	ハム、チーズ	たまねぎ	サラダ油	さるまさん佐呂間産のかぼちゃを使用
	きのこスパゲッティ	ベーコン	ぶなしめじ、まいたけ、たまねぎ	スパゲッティ	しています。
17(金)	ごはん			ごはん	
	はるさめスープ	ぶたにく、はるさめ	にんじん、ながねぎ、しいたけ		はるさめは、りょうりょく
	さばのみそに (721/947)	さば			がいのから作られます。
	やさしいごもくに	ぶたにく、えだまめなど	だいこん、にんじん		
20(月) ⑥佐中	ごはん			ごはん	
	みそしる	ぶりのり	ながねぎ	じゃがいも	ちゃんちゃん焼は北海道の
	さけのちゃんちゃんやき	さけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ		めいぶしょうりあま名物料理です。甘めのみ
	いそあえ (618/756)	のり	こまつな、もやし		あじそ味がおいしい料理です。
21(火) ⑥佐中	けんちんうどん	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ぶなしめじなど	うどん、さといも	
	ちくわのいしがきあげ	ちくわ、たまご		ごま	ちくわのいしがきあげは子ど
	オレンジ (583/665)		オレンジ		も達になんきんが人気があります。
22(水)	チキンカレーピラフ	とりにく	たまねぎ、にんじん、コーンなど	ごはん	
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ	じゃがいも	あさりは、てつぶんおおく
	あさりのサラダ (638/839)	あさり	キャベツ、きゅうり、にんじん	サラダ油	くさい材トップクラスです！
23(木) ⑥若保	ナン (617/788)				
	だいずとウィンナーのトマトに	ウィンナー、だいず	たまねぎ、にんじん		チキンマリネサラダは、と
	ポテトカップグラタン	チーズ	ほうれんそう、たまねぎ	じゃがいも	りにくあじつあ肉を味付けし、揚げたもの
	チキンマリネサラダ	とりにく	キャベツ、にんじん		はいが入っています！
24(金)	ごはん			ごはん	
	みそしる	ぶりのり	ながねぎ	じゃがいも	さんまのようなあじかな
	さんまのにつけ	さんま			きおくりよくえいようはい
	ごぼうサラダ (696/871)	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん	しらたき、マヨネーズ	ています。
27(月) ⑥佐小・浜小 ⑥浜保	あきやさいかレー(898/1147)	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃなど	ごはん	きょう今日のカレーにはあきやさいかの野菜
	コールスローサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、コーン		いを入れました。
	さつまいもとくりのタルト		さつまいも、くり		
28(火)	シーフードクリームスパゲッティ	えび、いか、ほたて	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	スパゲッティ	きゅうりしよく給食では、ホワイトソース
	むしやさいかサラダ		ブロッコリー、にんじん、コーン		から手づくりしています。
	りんご (676/884)		りんご		
29(水)	ごはん			ごはん	
	のっぺいじる	とりにく	にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	さといも、こんにやく	のっぺい汁は昔から日本に
	しろみざかなフライ	ホキ		サラダ油	あるりょうりからあたり
	からしあえ (633/778)		キャベツ、もやし、ほうれんそうなど		ます。
30(木)	クロワッサン			クロワッサン	
	ポトフ	とりにく	にんじん、キャベツ	じゃがいも	クロワッサンはきゅうりしよく
	ミニやさいかコロッケ		にんじん、たまねぎ、どうもろこし	じゃがいも、サラダ油	ターで焼いています。
	ハムのマリネ (569/634)	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじんなど		
31(金)	わかめごはん	わかめ		ごはん、ごま	
	すましじる	とうふ	ねぎ、えのきたけ、にんじんなど		わかめには、なかなか
	あつあげのみそいため	ぶたにく、あつあげ	たけのこ、こまつな、にんじんなど		れいにしてくれる成分が多
	おひたし (570/742)	のり	ほうれんそう、もやし		くまれています。

