

# 給食だより



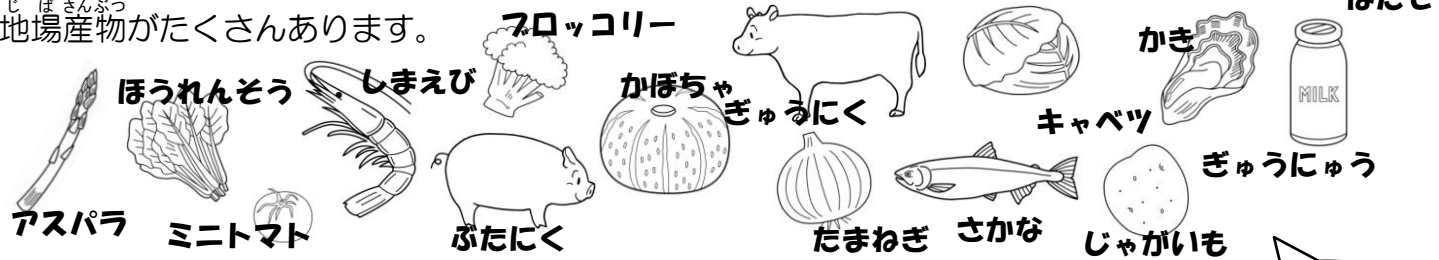
平成26年 11月

佐呂間町学校給食センター

TEL 5-2555

## 佐呂間の地場産物を知ろう!

地場産物とは、地元で採れた食べもののことです。みなさんが住む佐呂間町にはおいしい地場産物がたくさんあります。



## 地場産物を食べるとこんなにいいことが...

- 近くで採れたものだから新鮮でおいしい
- つくっている人たちの顔が見えるから安心
- 配送場所が近いため、環境にやさしい



佐呂間でとれるおいしい食材を覚えておきましょう!

11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)	
4(火)	とんこつラーメン	ちゅうかめん	たまねぎ、もやし、ほうれんそうなど	ちゅうかめん	バンバンジーサラダは鶏肉を使った中国の和え物です。
	あげぎょうざ (698/821)	ぶたにく	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、ニラなど	サラダ油	
	バンバンジーサラダ	とりにく	きゅうり、にんじん、もやし	すりごま	
5(水)	ごはん			ごはん	どさんこじるは、北海道の道産子汁には、北海道のいい食材がたくさん入っています。鮭は佐呂間産です。
	どさんこじる	さけ、ほたて	だいこん、たまねぎ、ねぎ、コーンなど	じゃがいも	
	きんぴらごぼう		ごぼう、にんじん	しらたき	
	りんご (625/809)		りんご		
	のりのつくだに	ひじき、のり			
6(木)	ソフトパン			ソフトパン	ソフトパンは全粒粉です。全粒粉は皮や胚芽も一緒にひいた小麦粉です。
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいす	たまねぎ、にんじん、トマトなど	じゃがいも	
	キャベツのサラダ	かにかまぼこ	キャベツ、コーン	マヨネーズ	
	ボンゴレ (638/771)	あさり	たまねぎ、ぶなしめじ	スパゲッティ	
7(金)	ちゅうかどん	ぶたにく、いか、ほた	はくさい、にんじん、たけのこなど	ごはん	ほたての稚貝は佐呂間産です。
	バンサンスー	はるさめ、ハム	きゅうり、にんじん	ごま油	
	パインかん (635/832)		パイナップル		
10(月)	ひじきごはん	ひじき、とり肉、油あ	にんじん、ごぼう	ごはん	ひじきの煮物が苦手な人でも、ごはんに和えると食べやすくなります。
⑧若小	きのこじる (589/725)	とうふ	えのき、しめじ、まいたけ、なめこなど		
	ほたてシューマイ	たら、ほたて	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	はくさいのちゅうかつげ		はくさい、きゅうり、にんじん	ごま	
11(火)	スパゲッティカレーソース	ぶたにく、だいす	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	スパゲッティ	パスタは世界で300種類以上あります。
	コールスローサラダ	ツナ	キャベツ、コーン、にんじん		
	オレンジ (697/914)		オレンジ		
12(水)	ごはん			ごはん	ぎゅうにく牛肉コロッケはみそ味です。北海道産の野菜で作られています。
	みそじる	あぶらあげ	だいこん、しめじ		
	ぎゅうにくコロッケ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、サラダ油	
	いりどり (688/871)	とりにく	たけのこ、れんこん、にんじんなど		
13(木)	コッペパン			コッペパン	コッペパンは道産小麦100%です。遠軽のふじみ製パンさんで作ってくださっています。
	じゃがいもポタージュ	牛にゅう、とうにゅう		じゃがいも	
	ミートボール	とりにく、ぶたにく	たまねぎ		
	マカロニサラダ		たまねぎ、きゅうり、にんじん、コー	マカロニ	
	いちごジャム (730/864)		いちご	さとう	

11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(金)	ごはん ちゅうかスープ (630/787) さけのみそマヨネーズやき かぼちゃのそぼろに		にんじん、たまねぎ、ながねぎ	ごはん マヨネーズ	さけと かぼちゃは 佐呂間産を 使用する予定です。秋は おいしい旬の食材がたくさん ありますね。
17(月) ⑩若小 ⑩浜小	ごはん みそしる カレイのからあげ ナムル (554/693)		なめこ、ながねぎ カレイ ハム ほうれんそう、もやし、にんじんなど	ごはん サラダ油 ごま	カレイの唐揚げは、骨も丸ごと揚げているので、そのまま食べられます。
18(火)	きつねうどん ちくわのいそべあげ えだまめ (614/688)	あぶらあげ、とりにく ちくわ、たまご、のり えだまめ	ねぎ、にんじん、ほうれんそうなど	うどん サラダ油	ちくわは魚のすり身が原料です。
19(水)	ごはん かしわじる (662/870) ぶたにくとごぼうのみそいため サクサクサラダ		だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけなど ごぼう、にんじん、たけのこ キャベツ、もやし、コーン		今日のサラダには、餃子の皮を揚げたものをトッピンググします。
20(木) ⑩若保	クロワッサン ポトフ (637/735) ポテトビーフコロッケ パンネのトマトソース		キャベツ、にんじん コーン、たまねぎ、にんじん たまねぎ、トマト	クロワッサン じゃがいも じゃがいも マカロニ	クロワッサンは、フランス語で『三日月』という意味があります。
21(金)	シーフードカレー(803/1058) ほうれんそうとコーンのサラダ フルーツしらたま	あさり、いか、ほたて ツナ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、コーン もも、キウイ、パイナップル、バナナ、みかん	ごはん ごま しらたま	ほうれん草は鉄やカルシウムが豊富です。
25(火)	スパゲッティミートソース ブロッコリーのサラダ コーンドレッシング ももゼリー (646/837)	ぶたにく、おから	たまねぎ、にんじん、トマト ブロッコリー、コーン コーン もも	スパゲッティ	サラダにつく、コーンドレッシングは初登場です。
26(水)	ごはん みそしる さけザンギ チャプチェ (666/830)	すほしのり、あぶらあげ さけ ぶたにく、はるさめ	ねぎ ビーマン、にんじん、しいたけ	ごはん ごま	サロマ産の鮭を使ってザンギをつくります。
27(木) ⑩浜保	ソフトパン コーンスープ ポークチャップ (597/714) スパイシーポテト		コーン たまねぎ、エリンギ	ソフトパン じゃがいも、サラダ油	ポークチャップは、豚肉をトマトケチャップで煮込んだ料理です。
28(金)	ごはん しょうゆおでん キャベツメンチカツ しょうがあえ (724/970)	さつまあげ、ちくわ とりにく	だいこん、にんじん、ひきなど キャベツ こまつな、はくさい、しめじ	ごはん こんにゃく サラダ油	おでんは、日本各地によって具や味が少しずつ違います。

## 今月のレシピ

### 道産子汁

(4人分)

- ・ 鮭切り身 …2枚
- ・ ほたて稚貝 …8枚
- ・ 清酒 …適量
- ・ じゃがいも …1個
- ・ にんじん …1/3本
- ・ 玉ねぎ …1/2個
- ・ 大根 …2cm
- ・ 長ねぎ …1/2本
- ・ しらたき …50g
- ・ コーン缶詰 …1/2缶
- ・ みそ …お好みで
- ・ だし汁 …700ml
- ・ バター …ひとかけ

北海道の美味しいものがたくさん  
つまった料理です。体が温まります！

### つくりかた

- ① 鮭は一口大に切り、ほたて稚貝は殻からはずす。清酒で下味をつける。
- ② じゃがいもは乱切り、にんじんと大根はいちょう切り、玉ねぎは千切り、ねぎは小口切り、しらたきは1口の長さに切る。
- ③ 全ての具がやわらかくなるまで出し汁で煮、みそとバターで味を整えたら完成！

