

給食だより

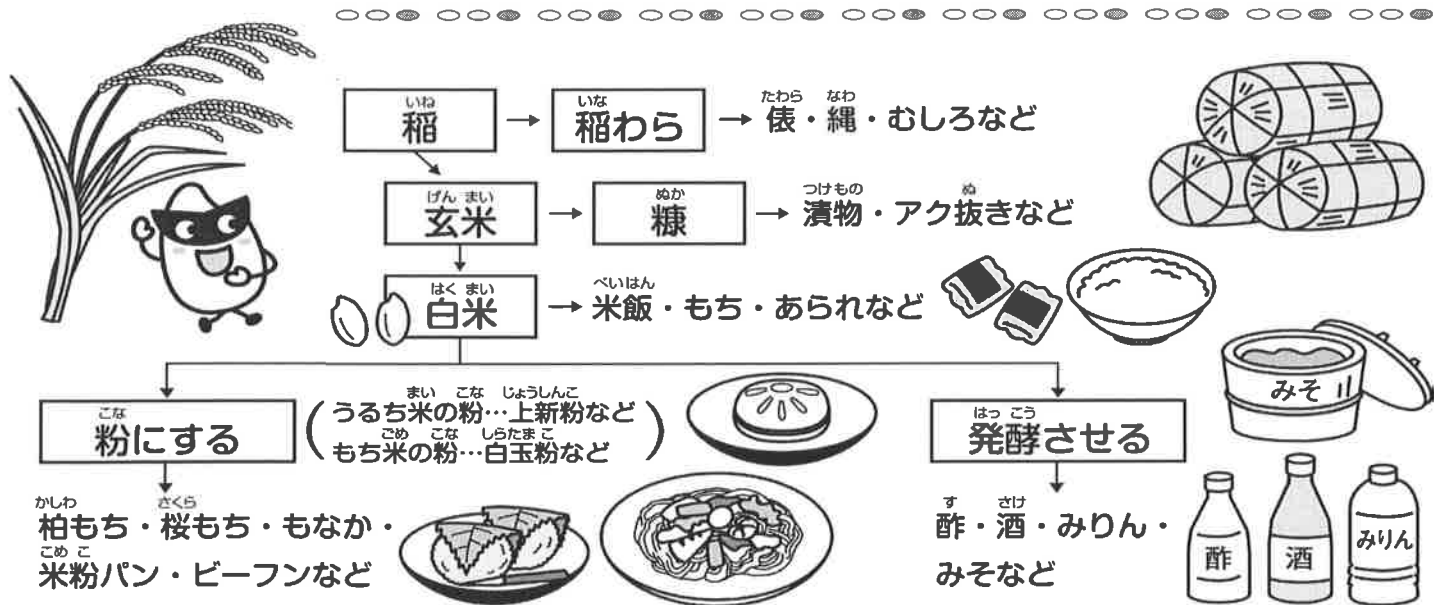
お米を知ろう



平成27年 11月
佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

佐呂間町の給食は月曜日、水曜日、金曜日に北海道でとれた「ななつぼし」を使ったごはんが出来ます。
今は秋に獲れたお米が食べることの出来る『新米』の時期です。
給食で使っているお米は11月の下旬から12月の月上旬にかけて新米に変わっていきます。
お米は全国各地で獲れますが、特に北海道のお米は作る場所の広さや獲れる量は全国でもトップクラスです。

昔から日本人になじみのある食べものお米は、炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりしていろいろな形で食べられてきました。みんなで様々なものに変化するお米について知みましょう！



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)	
2(月)	ごはん			ごはん	あさり <small>てつぶんおおく、しょくざいひとつです。</small>
	みそしる	あぶらあげ、	だいこん、ぶなしめじ		
	あさりロールフライ	あさり		パンこ、サラダあぶら	
	こんさいのにつけ (644/ 805)	とりにく	ごぼう、だいこん、にんじんなど		
4(水)	ごはん			ごはん	さるまさん <small>つか</small> 佐呂間産のかぼちゃを使っ ています。
	みそしる	とうふ	ぶなしめじ、ながねぎ		
	キャベツメンチカツ	ぶたにく	キャベツ	サラダあぶら	
	かぼちゃのそぼろに (681/ 903)	とりにく	かぼちゃ		
5(木)	ソフトパン			ソフトパン	ソフトパンは全粒粉 <small>ぜんりゅうふん</small> という こむぎ <small>こむぎ</small> かわ <small>かわ</small> はいが <small>はい</small> はい 小麦の皮や胚芽が入った こむぎこ 小麦粉です。
	ベーコンシチュー	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	
	とりにくとトマトソース	とりにく	たまねぎ、トマト	オリーブオイル	
	コーンサラダ (704/ 891)	とりにく	コーン、ほうれんそう		
6(金)	ごはん			ごはん	きょう <small>こんだて</small> <small>ちゅうかりょうり</small> 今日の献立は中華料理の メニューです。
	マーボどうふ	とうふ、ぶたにく	ながねぎ、しいたけなど	ごまあぶら	
	はるまき	ひじき	たけのこ	はるまきのかわ、サラダあぶら	
	パンバンジーサラダ (721/ 992)	とりにく	きゅうり、にんじん、もやし	ごま	

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

11月のこんだて (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)	
9(月)	ごはん			ごはん	ごはんは宮崎県の郷土料理の一つです。
	ごじる	だいず、とりにくなど	だいこん、にんじん、ながねぎ	さといも	
	ほたてシューマイ	ほたて		しゅまいのかわ	
	いりどり (686/ 875)	とりにく	たけのこ、にんじん、しいたけ	サラダあぶら、さとう	
10(火)	とりときのこのあんかけうどん	とりにく、	しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじなど	うどんめん、	さつまいもは旬の食材で、食物繊維を多く含みます。
	イカリングフライ	イカ		パンこ、サラダあぶら	
	さつまいものレモンに (625/ 734)		レモン汁	さつまいも、さとう	
11(水)	ごはん			ごぼう	さんまのかつおぶしには味噌の味付けをしています。
	いなかじる		ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ		
	さんまのかつおぶしに	さんま			
	キャベツのピリカラいため (692/ 854)	ぶたにく	キャベツ、にんじん	サラダあぶら	
12(木)	クロワッサン			クロワッサン	今日は大人気のクロワッサンです。
	しめじのクリームに	ベーコン	ぶなしめじ、たまねぎ、にんじんなど	マカロニ	
	ハーブチキンやき	とりにく		さとう	
	スパゲッティナポリタン (649/ 748)	ウインナー	たまねぎ、ピーマン	スパゲッティ	
13(金)	ごはん			ごはん	さけには骨が入っているので気をつけて食べてください。
	みそしる	あぶらあげ	にんじん、ながねぎ		
	やきさけ	さけ			
	とりにくとエリンギのスパイスいため (601/ 761)	とりにく	こまつな、もやし、エリンギ		
16(月)	チキンカレー	とりにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、サラダあぶら	オレンジには風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。
	グリーンサラダ		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり		
	オレンジ		オレンジ		
	(746/ 989)				
17(火)	かぼちゃクリームスパゲッティ	とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギなど	かぼちゃ、スパゲッティ	かぼちゃは佐呂間産のフレークを使っています。
	だいこんとツナのサラダ	シーチキン	きゅうり、にんじん、だいこん	いりごま、さとう	
	ハーブポテト			じゃがいも	
	(730/ 961)				
18(水)	たきこみなり	あぶらあげ	にんじん、しいたけ、ほうれんそうなど	ごはん、さとう	たきこみなりはたまきのりでまいて食べてみましょう。
	きのこのおすいもの	とうふ	にんじん、えのきたけ、ぶなしめじなど		
	たらフライ	たら		サラダあぶら	
	てまきのり (674/ 814)	のり			
19(木)	しょくパン			しょくパン	ポテトサラダのじゃがいもは佐呂間産です。
	ころころスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン	マカロニ	
	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ、にんじんなど		
	ポテトサラダ (588/ 753)	ハム	きゅうり、たまねぎ、にんじん	じゃがいも、さとう	
20(金)	ごはん			ごはん	とりのからあげはセンターあじつで味付けをして、野菜と一緒にいためています。
	ちゅうかコンスープ	とうふ、たまご、ハム	コーン、ながねぎ		
	とりのからあげとやさいのしおいため	とりにく	にんじん、ぶなしめじ、えだまめ		
	ナムル (659/ 863)	ハム	ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま	
24(火)	とんこつラーメン	ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、もやしなど	ちゅうかめん	とんこつラーメンは九州で食べられるラーメンです。
	あじつたまご	たまご		さとう	
	キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ		
	(597/ 669)				
25(水)	みそそぼろどん	ぶたにく、おから、ひじき	たまねぎ、にんじん、えだまめ	サラダあぶら	そぼろをごはんにかけてどんぶりにしましょう。
	さつまじる	とりにく、とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎなど	さつまいも	
	おひたし	あぶらあげ、かつお	こまつな、はくさい		
	(622/ 809)				
26(木)	ミルクパン			ミルクパン	タンドリーチキンはヨーグルトを使わない作り方へ変えました。
	だいずとウインナーのトマトに	ウインナー、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	さとう、サラダあぶら	
	タンドリーチキン	とりにく	トマト	さとう	
	ピーチヨーグルト (642/ 803)	ヨーグルト	もも、レモンじる		
27(金)	ごはん			ごはん	ぶたにく豚肉にはB1という疲労を回復する効果がある栄養がふくまれています。
	とうふのちゅうかスープ	かいそう、とうふ、たまご			
	すぶた	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	サラダあぶら、さとう	
	ちゅうかサラダ (614/ 818)	ハム	ほうれんそう、もやし	はるさめ、さとう	
30(月)	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルームなど	ごはん	ハスカップゼリーは新メニューです。ほっかいどうさん北海産のハスカップです。
	かみかみサラダ	いか、ハム	きゅうり、ごぼう、コーン		
	ハスカップゼリー		ハスカップ	さとう	
	(751/ 973)				