

給食だより

紋別市学校給食センター

平成29年10月

No. 07

連絡先
電話 0158-28-5140

日 曜日	献立	おもな食品とはたらき			栄養価		
		[赤の食品]	[黄の食品]	[緑の食品]	エネルギー	たんぱく質	脂質
		血や肉・骨をつくる	はたらく力になる	体の調子を整える	Kcal	g	g
2月	菜めし		米	大根菜	659	21.0	21.6
	はんぺんフライ	はんぺんフライ	油				
	炒り鶏	鶏肉 ちくわ	こんにゃく 油 上白糖	にんじん ごぼう ししいたけ 枝豆			
	なめこのみそ汁	豆腐		なめこ 長ねぎ			
3火	ごはん		米		614	26.1	19.7
	さばのみそ煮	さばのみそ煮					
	磯和え	焼きのり	上白糖	白菜 小松菜 にんじん			
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	じゃがいも 油 ごま油	大根 にんじん ごぼう			
4水	栗五目ごはん	豚肉 油揚げ	米 上白糖 油	蒸し栗 たけのこ にんじん ぶなしめじ むぎ枝豆	667	24.3	20.1
	白玉餅雑煮	鶏肉	白玉餅 油	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ みつば			
	イカリリング	イカリリング	油				
	十五夜デザート		ゼリー				
5木	かぼちゃカレー	鶏肉	米 油	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 枝豆 生姜 にんにく	745	19.4	20.0
	フルーツナタデココ		上白糖	みかん パイン 黄桃 ナタデココ			
6金	ごはん		米		568	19.0	13.7
	千ジャオロースー	牛肉	油 上白糖 でんぷん	ピーマン 玉ねぎ にんじん たけのこ 生姜 にんにく			
	中華サラダ		緑豆春雨 上白糖 ごま油 ごま	もやし きゅうり にんじん			
	わかめスープ	わかめ 豆腐		長ねぎ			
9月	体 育 の 日						
10火	ごはん		米		694	22.6	23.3
	鮭フライ	鮭フライ	油				
	カラフル金平	ベーコン	ごま油 上白糖	ごぼう にんじん ピーマン ホールコーン			
	秋野菜のみそ汁	油揚げ	ごま油 すりごま	大根 にんじん ぶなしめじ さつまいも 長ねぎ			
11水	スライスパン		パン		587	19.5	22.7
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	油				
	ソーセージと野菜のソテー	ソーセージ	油	キャベツ にんじん ピーマン			
	コンソメスープ			にんじん 白菜 長ねぎ			
12木	金平丼	豚肉 ちくわ ひじき	米 白滝 上白糖 油 ごま	ごぼう にんじん ピーマン 干しいたけ 長ねぎ	623	28.6	14.8
	たらの子ゲスープ	たら 豆腐	ごま油	白菜キムチ 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ たら			
13金	ごはん		米		598	21.9	16.7
	焼きつくね	焼きつくね					
	鶏じゃが	鶏肉 てんぷらかまぼこ	じゃがいも つきこん 油 上白糖	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 枝豆			
	白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ		白菜 にんじん 長ねぎ			
16月	わかめごはん	わかめ	米 ごま		708	21.3	57.3
	じゃが豚キムチ	豚肉	じゃがいも つきこん 油 上白糖	玉ねぎ にんじん たら 白菜キムチ			
	ナゲット	ナゲット	油				
17火	ごはん		米		618	23.8	20.9
	さんまのおかか煮	さんまのおかか煮					
	三色和え		上白糖	もやし にんじん 小松菜			
	にらたま汁	卵 豆腐		にら			

18	水	焼きおにぎり		焼きおにぎり		896	23.1	18.4
		味噌ラーメン	豚肉 つとまき	中華麺 油 ごま油	もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ にんにく 生姜			
		揚げぎょうざ	揚げぎょうざ	油				
19	木	ビーンスカレー	豚肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ ミックスピーズ 生姜 にんにく	770	20.9	22.4
		ぶどうゼリー入り フルーツポンチ		ぶどうゼリー	みかん パイン 黄桃			
20	金	ごはん		米		555	22.9	15.1
		ハーフチキン	ハーフチキン					
		根菜サラダ		ごま ドレッシング	さつまいも キャベツ にんじん れんこん			
		野菜スープ	豚肉		キャベツ 白菜 にんじん 長ねぎ			
23	月	マーボー豆腐丼	豚肉 豆腐	上白糖 ごま油 油 てんぷん	しいたけ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん にら にんにく 生姜	580	20.7	16.2
		卵スープ	卵 豆腐		にんじん 長ねぎ			
24	火	ごはん		米		629	23.7	19.4
		ほっけフライ	ほっけフライ	油				
		ひき肉と春雨のピリ辛炒め	豚肉	緑豆春雨 上白糖 油	キャベツ にんじん			
		大根のみぞ汁	油揚げ		大根 にんじん 長ねぎ			
25	水	コッパン		パン		589	22.2	19.2
		ホワイトシチュー	鶏肉	じゃがいも 油 シチュールー	玉ねぎ にんじん グリンピース			
		キャベツとコーンのソテー			キャベツ にんじん ホールコーン			
		梨			梨			
26	木	きのこピラフ	ベーコン	米 油	にんじん ぶなしめじ エリンギ 生しいたけ 枝豆	545	21.4	18.6
		スープポトフ	鶏肉	油	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん パセリ マッシュルーム			
		ミニフィッシュ	ミニフィッシュ					
27	金	ごはん		米		618	23.2	18.6
		とんかつ	とんかつ	油				
		キャベツのごま和え		すりごま 上白糖	キャベツ にんじん ほうれん草			
		実だくさん汁	豆腐	じゃがいも つきこん	にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ			
30	月	ごはん		米		738	39.9	24.0
		和風フライドチキン	和風フライドチキン	油				
		野菜ソテー	豚肉	油	もやし にんじん			
		高野豆腐のみぞ汁	高野豆腐		大根 にんじん 万能ねぎ			
		ふりかけ						
31	火	ごはん		米		680	17.8	25.2
		かぼちゃハンバーグ	ハンバーグ					
		ごまポテトサラダ		じゃがいも すりごま 上白糖 マヨネーズ (卵不使用)	にんじん きゅうり 玉ねぎ			
		オニオンスープ		油	玉ねぎ にんじん えのきたけ にんにく パセリ			
		ハロウィンデザート	デザート					

岩見沢産のお米を使用

10月10日から1週間、岩見沢産のお米のななつぼしを使用します。

岩見沢市とは産地間交流事業で、毎年お米を提供していただいています。

岩見沢市はお米の作付面積と収穫量が北海道でトップクラスです。

ななつぼしのお米の特徴は、つや、粘り、甘みのバランスがよく、冷めてもおいしさが長持ちするそうです。

お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにも、たんぱく質、ミネラルなどがバランスよく含まれています。

しかし、お米を食べる量は年々減ってきていると言われています。

この機会にお米の良さについてもう一度見直してみましょう！



米からできる製品



米を使った製品にはいろいろなものがあります。もち、せんべい、あられ、上新粉、白玉粉、酒、酢、みりん、ビーフンなどおなじみのもののほか、最近ではアイスクリームやパンなどの食料品以外に化粧水や石けん、入浴剤などもつくられています。