

# 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	795	24.9	23.2
	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		749	29.8	21.3
	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	796	27.8	22.4
	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	926	23.0	23.8
	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		724	22.8	15.6
	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	<b>体 育 の 日</b>						
10火	ごはん		米		888	27.8	27.8
	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		725	23.3	27.4
	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	769	35.4	17.1
	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 にら			
13金	ごはん		米		764	26.6	19.2
	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		846	25.5	58.4
	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 にら 白菜キムチ			
	ナゲット	ナゲット	油				
17火	ごはん		米		747	27.2	22.2
	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		978	26.5	19.5
		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 ミックスビーンズ 生姜 にんにく	960	25.2	26.9
		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		785	25.7	16.4
		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	714	25.2	18.6
		卵スープ	卵 豆腐		にんじん 長ねぎ			
24	火	ごはん		米		801	20.9	23.1
		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	コッペパン		パン		726	26.7	22.7
		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	667	25.9	22.0
		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		753	26.8	20.2
		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		917	37.8	28.1
		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		828	20.2	28.1
		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ほしを使用します。

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もトップクラスです。

ななつほしのお米の特徴は、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。