

# 給食だより

紋別市学校給食センター  
平成29年9月  
No. 06

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
1 金	菜めし		米	大根葉	711	26.4	24.3
	肉豆腐	豚肉 豆腐	白滝 上白糖 油	玉ねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ			
	シューマイ	シューマイ					
4 月	ごはん		米		616	18.8	18.8
	ホイコーロー	豚肉	上白糖 油 ごま油	キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく			
	たたききゅうり		上白糖 油 ごま油	きゅうり			
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタン	にんじん 白菜 きくらげ 長ねぎ			
5 火	ごはん		米		613	21.3	19.6
	さんまの生姜煮	さんまの生姜煮					
	浅漬け			キャベツ きゅうり にんじん			
	切干大根のみそ汁	油揚げ		切干大根 キャベツ にんじん 長ねぎ			
6 水	スライスパン		パン		617	25.4	22.6
	ハンバーグ	ハンバーグ		ケチャップ			
	コーンポテト		じゃがいも 油	ホールコーン パセリ			
	ふわふわスープ	卵 ベーコン	パン粉	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ			
7 木	ポークカレー	豚肉	米 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく	715	21.5	18.1
	フルーツ白玉		白玉餅 上白糖	みかん パイン 黄桃			
8 金	ごはん		米		660	21.7	22.7
	鶏の竜田揚げ	鶏の竜田揚げ	油				
	なめたけ和え			もやし ほうれん草 なめたけ			
	キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ にんじん 長ねぎ			
11 月	ビビンバ丼	豚肉	油 上白糖 ごま油	ほうれん草 にんじん もやし しいたけ	601	25.2	15.1
	春雨スープ	ベーコン	春雨 油	にんじん 白菜 長ねぎ			
12 火	ごはん		米		583	29.4	15.1
	鮭の塩焼き	鮭の塩焼き					
	キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ にんじん			
	みそ汁	油揚げ		もやし にんじん 長ねぎ			
13 水	コッペパン		パン		720	29.8	30.7
	かぼちゃのシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム	油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリンピース			
	ツナと水菜のサラダ	ツナ		水菜 きゅうり にんじん			
	ミートボール	ミートボール					
14 木	チキンライス	鶏肉	米 油 上白糖	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ	738	22.7	26.1
	コーンフライ	コーンフライ(乳使用)	油				
	豆サラダ		ドレッシング	キャベツ にんじん 枝豆 ミックスビーンズ			
15 金	ごはん		米		604	19.5	19.2
	チキン味噌カツ	チキン味噌カツ	油				
	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん			
	白菜スープ	ハム	オリーブ油	白菜 玉ねぎ にんじん			
18 月	<b>敬老の日</b>						

19	火	ごはん		米		563	22.2	10.6
		白身魚フライ	白身魚フライ	油				
		もやしとコーンのおひたし		上白糖	もやし ホールコーン 小松菜			
		きのこのみそ汁	豆腐		ぶなしめじ えのきだけ にんじん 長ねぎ			
20	水	バターロール		パン		734	31.3	24.3
		ミートソーススパゲティ	豚肉 鶏肉 ひきわり大豆	スパゲティ 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ			
		コーンサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり ホールコーン			
		ポテトカッパグラタン	ポテトカッパグラタン (乳使用)					
21	木	ターメリックライス		米		651	23.9	15.4
		スープカレー	鶏肉	じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん トマト ピーマン			
		ヨーグルト	ヨーグルト					
22	金	ごはん		米		704	23.7	23.5
		鶏肉とポテトのチリソース	鶏肉	じゃがいも 油 上白糖	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく 生姜			
		大根サラダ	ツナ	ドレッシング	大根 きゅうり にんじん			
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん キャベツ			
25	月	ひき肉みそ丼	豚肉	油 ごま油 上白糖	玉ねぎ エリンギ 長ねぎ	622	21.9	17.1
		豚汁	豚肉 豆腐	じゃがいも つきこん 油 ごま油	大根 白菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 生姜			
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				
26	火	ごはん		米		677	24.6	22.4
		さばのカレー煮	さばのカレー煮					
		白菜とほうれん草のごま和え		ごま ドレッシング	白菜 ほうれん草			
		鶏根菜汁	鶏肉	じゃがいも	大根 玉ねぎ ごぼう しいたけ にんじん 長ねぎ			
27	水	焼きおにぎり		焼きおにぎり		664	23.9	18.7
		塩ラーメン	チャーシュー つとまき	ラーメン ラード	白菜 もやし にんじん メンマ 長ねぎ			
		春巻き	春巻き	油				
28	木	豚肉と昆布のまぜごはん	豚肉 昆布	油 上白糖 ごま	にんじん ごぼう	664	28.3	19.5
		さつま汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	つきこん	さつまいも 大根 にんじん 長ねぎ			
		和風金平包み	和風金平包み					
29	金	ごはん		米		601	22	16.1
		照り焼きチキン	照り焼きチキン					
		野菜炒め		油	キャベツ にんじん ピーマン			
		実だくさんスープ	ハム	じゃがいも	玉ねぎ にんじん パセリ			

## 秋に美味しい魚！

春夏 秋冬、季節になるとよく出回る食べ物があります。旬の食べ物は、栄養価が高く、味もおいしいです。また、その食べ物を食べることを通して、日本の美しい四季を感じることもできます。今月は秋の旬の魚を紹介します。

## ●魚に含まれる主な栄養素●

たんぱく質…血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる  
 脂質 (EPA) …血液をサラサラにする  
 脂質 (DHA) …脳の発達や機能を高める  
 鉄…貧血を予防する  
 カルシウム…骨や歯をつくる

さん  
ま



たんぱく質、脂質、鉄が多い。秋の代表的な魚。「秋にとれる刀のような細い魚」ということから「秋刀魚」と書く。体長は35cm前後。脂肪分は5%くらいだが、旬になると20%くらいに増える。

さ  
け



たんぱく質が多い。世界中で親しまれている魚。体長は70cm前後。川で生まれ、海で成長し、数年後に生まれた川に産卵のために帰ってくる。さけの身の赤いろは抗酸化作用がある。

さ  
ば



たんぱく質・脂質が多い。背中に特有のしまりがある。体長は50cm前後。脂がのっておいしい季節は秋。他の魚より腐敗するのが早い。