



かんしゃ 感謝して食べよう

想像してみよう！ 給食を支える人びと

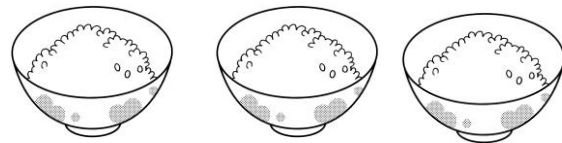
わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも、挑戦して、少しでも食べるように努力をしてみましょう。苦手手・・・と思いこんでいても、ある日突然食べられることがあります。そんなチャンスをおがさないでください。



おいしいごはんを味わおう



昨年に続き今年もJAオロロン様より、羽幌町で作られた新米120kgをいただきました。品種は「ななつぼし」です。

遠別町では、とてもおいしい「もち米」が作られていますが、残念ながら、わたしたちが普段食べているお米「うるち米」は作られていません。

100%羽幌町で作られた貴重なお米を炊いた「ごはん」をみなさんに味わってもらいたいと考えています。お米のおいしさを感じてもらうために「白飯」の日に使用します。使用する日には右のマークがついています。味わっていただきましょう。





11月 よていにいन्दてひょう

月	火	水	木	金
2日 牛乳 (のり) キンパ風混ぜずし わかめスープ とうふナゲット 小2こ、先3こ もやしのナムル	3日 文化の日 	4日 牛乳 ごはん 肉団子スープ さばのもろみじょうゆ煮 ポテトサラダ	5日 牛乳 しょうゆラーメン 薯のりポテト キウイフルーツ	6日 カミカミ 牛乳 こんだて カミカミごはん 高野豆腐とわかめのみそ汁 とりのしお焼き 切り干し大根の炒め煮
10日 牛乳 ごはん 油揚げと白菜のみそ汁 たらザンギ 小1こ、先2こ いんげんのあまから炒め	10日 牛乳 揚げパン アルファベット スープ オムレツの ミートソースかけ ブロッコリーソテー	11日 牛乳 ごはん 油揚げと もやしのみそ汁 おろしハンバーグ 五目きんぴら	12日 牛乳 しろラーメン バンバンジー りんご	13日 牛乳 麦ごはん カミカミ 遠別産 海の幸カレー 福神漬け フルーツの ヨーグルト和え
16日 牛乳 きのごはん たまねぎと わかめのみそ汁 たまご焼き2切 ごぼうサラダ	17日 牛乳 ごはん 油揚げと大根のみそ汁 ささみフライ (ソース) じゃがいもの カレーそぼろ煮	18日 牛乳 ごはん みそおでん さんまのかつお節煮 もやしとコーンの おひたし	19日 牛乳 スパゲティ ミートソース ゆで野菜サラダ りんご	20日 牛乳 カツ丼 (ヒレカツ・ たまごとし煮) 小1こ、先2こ 糠糍汁 アセロラゼリー
23日 勤労感謝の日 	24日 牛乳 ごはん (ふりかけ) チンゲン菜と 油揚げのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ2こ とりのオイスター ソース炒め	25日 牛乳 ぶたすき丼 キャベツと 油揚げのみそ汁 いちごのデザート	26日 牛乳 けんちんうどん えんべつコロック みかん	27日 牛乳 ターメリックライス ドライカレー フルーツの ソフトゼリー和え
30日 牛乳 ごはん たまねぎと たまごのみそ汁 とりのごまみそ焼き はるさめサラダ	お待たせ しました！ 給食ランキング の残り2つの料理 が登場します。 お楽しみに。	今月の遠別産 花菜夢さん・・・キャベツ、だいこん、 にんじん、ながねぎ じゃがいも、たまねぎ 遠別商工会女性部・・・えんべつコロック 遠別漁業協同組合・・・たこ、ほたて		11月の平均栄養量 エネルギー692kcal たんぱく質 27.8g 脂肪エネルギー比 26% 塩分 2.6g

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

月			火			水			木			金		
献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料		献立	材料	
2	牛乳	牛乳 630kcal		4	牛乳	牛乳 769kcal	5	牛乳	牛乳 650kcal	6	牛乳	牛乳 695kcal		
キンパ風混ぜずし	精白米・酢・食塩・豚肉・こいくちしょうゆ・清酒・人参・小松菜・たくあん・ごま油・鶏卵・ごま・のり	ごはん		精白米	しょうゆラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・食塩・ラード・野菜エキス・ポークエキス・香辛料	6	牛乳	牛乳 695kcal	カミカミごはん	精白米・大根葉・枝豆			
わかめのスープ	わかめ・長葱・とうもろこし・鶏がらだし・胡椒・食塩・コンソメ	肉団子スープ		豚ひき肉・鶏卵・生姜・でん粉・醤油・食塩・胡椒・チンゲン菜・人参・長葱・鶏がらだし・コンソメ	みそ汁	高野豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし								
豆腐ナゲット	人参・玉葱・れんこん・かぼちゃ・枝豆・豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・食塩・鶏卵・香辛料・小麦粉・でん粉	さばのもろみしょうゆ煮		さば・もろみじょうゆ・はちみつ	とりの塩焼き	鶏肉・食塩・清酒・本みりん・こしょう								
もやしのナムル	もやし・人参・きゅうり・にんにく・こいくちしょうゆ・ごま・ごま油	ポテトサラダ		じゃがいも・きゅうり・キャベツ・人参・ロースハム・マヨネーズ・フレンチドレッシング・食塩・こしょう	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根・人参・さつま揚げ・しらたき・ひじき・砂糖糖・清酒・本みりん・しょうゆ・米サラダ油・ごま								
9	牛乳	牛乳 662kcal	10	牛乳	牛乳 677kcal	11	牛乳	牛乳 658kcal	12	牛乳	牛乳 661kcal	13	牛乳	牛乳 760kcal
ごはん	精白米	揚げパン	コッペパン・米サラダ油・グラニュー糖・食塩	ごはん	精白米	しおラーメン	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・長葱・なると・とりがら・豚がら・食塩・ラード・野菜エキス・ポークエキス・香辛料	13	牛乳	牛乳 760kcal	麦ごはん	精白米・米粒麦		
みそ汁	大根・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	アルファベットソース	マカロニ・人参・玉葱・キャベツ・しめじ・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう	みそ汁	油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし	おろしハンバーグ	豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・牛乳・パン粉・食塩・こしょう・大根・本みりん・こいくちしょうゆ・清酒・砂糖・でん粉	カミカミ遠別海の幸カレー	たこの頭・ほたて貝柱・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・砂糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく					
鱈ザンギ	鱈・しょうゆ・清酒・砂糖・生姜・にんにく・コーンスターチ・唐揚げ粉・米サラダ油	オムレツのミートソースがけ	鶏卵・食塩・サラダ油・豚挽き肉・玉葱・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・にんにく・香辛料	おろしハンバーグ	ごぼう・人参・さつま揚げ・しらたき・椎茸・砂糖・こいくちしょうゆ	バンバンジー	とりささみ・もやし・きゅうり・パプリカ赤・パプリカ黄・しょうゆ・砂糖・ごま・食酢・香辛料・チキンエキス	福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢					
いんげんの甘辛炒め	いんげん・人参・玉葱・鶏むね肉・しらたき・米サラダ油・無添加味噌・こいくちしょうゆ・本みりん・砂糖・ごま油	ブロッコリーソテー	ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう	五目きんぴら	米サラダ油・本みりん・ごま	りんご	りんご	フルーツのヨーグルト和え	みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・ヨーグルト・砂糖					
16	牛乳	牛乳 645kcal	17	牛乳	牛乳 755kcal	18	牛乳	牛乳 703kcal	19	牛乳	牛乳 634kcal	20	牛乳	牛乳 755kcal
きのこごはん	精白米・油揚げ・椎茸・人参・舞茸・ぶなしめじ・本みりん・砂糖・清酒・こいくちしょうゆ・米サラダ油	ごはん	精白米	ごはん	精白米	みそおでん	大根・人参・うずら卵・こんにゃく・ちくわ・ちくわ・焼き豆腐・がんもどき・だし昆布・削り節・本みりん・無添加味噌・砂糖	20	牛乳	牛乳 755kcal	カツ丼	精白米・豚ヒレ肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・鶏卵・玉葱・なると・たけのこ・砂糖・こいくちしょうゆ・本みりん		
みそ汁	玉葱・わかめ・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	大根・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	みそおでん	とりささみ・食塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・※サラダ油・ソース	さんまのかつお節煮	さんま・みそ・三温糖・本みりん・生姜・かつお節・ごま・植物油	ゆで野菜サラダ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ・かにかまぼこ・ドレッシング	根菜汁	大根・人参・れんこん・ごぼう・長葱・厚揚げ・無添加味噌・いりこだし			
卵焼き	鶏卵・かつおエキス・上白糖・食塩・植物油	じゃがいものカレーそぼろ煮	じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・砂糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油・カレー粉	もやしとコーンのお浸し	もやし・人参・とうもろこし・ごま油・こいくちしょうゆ	りんご	りんご	アセロラゼリー	アセロラゼリー					
ごぼうサラダ	ごぼう・人参・きゅうり・まぐろ・ごまドレッシング	24	牛乳	牛乳 693kcal	25	牛乳	牛乳 675kcal	26	牛乳	牛乳 652kcal	27	牛乳	牛乳 788kcal	
	ごはん	精白米・ふりかけ	ごはん	精白米	ごはん	精白米	けんちんうどん	うどん・大根・玉葱・人参・ごぼう・さつま揚げ・長葱・椎茸・油揚げ・豆腐・こいくちしょうゆ・清酒・本みりん・昆布・削り節	27	牛乳	牛乳 788kcal	ターメリックライス	精白米・カレー粉・チキンエキス・ガーリックパウダー・食塩	
	みそ汁	チンゲン菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	チンゲン菜・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	みそ汁	キャベツ・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	えんべつコロッケ	じゃがいも・玉葱・ほたて・たこ・バター・食塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・中濃ソース	ドライカレー	豚ひき肉・玉葱・ピーマン・人参・バター・カレー粉・コンソメ・砂糖・コンソメ・食塩・トマトケチャップ・ソース				
	ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ・天ぷら粉・青のり・米サラダ油	鶏肉のオイスター炒め	鶏肉・清酒・玉葱・筍・いんげん・人参・こんにゃく・オイスターソース・無添加味噌・砂糖・にんにく・こいくちしょうゆ・米サラダ油・豆板醤・こしょう	いちごのデザート	いちごゼリー	みかん	みかん	福神漬け	大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢				
	24	牛乳	牛乳 689kcal		25	牛乳	牛乳 675kcal		26	牛乳	牛乳 652kcal	27	牛乳	牛乳 788kcal
ごはん	精白米	みそ汁	玉葱・鶏卵・人参・無添加味噌・いりこだし		鶏のたまご焼き	鶏もも肉・赤みそ・砂糖・ごま・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん	春雨サラダ		はるさめ・人参・もやし・きゅうり・まぐろ・ごま・食塩・穀物酢・本みりん・ごま油・こいくちしょうゆ	27	牛乳	牛乳 788kcal	フルーツソフトゼリー	みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・寒天・砂糖・果汁・牛乳

11月のこんだてひより