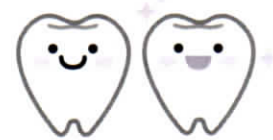




**11月**  
今月の目標

# 予定献立表

11月8日は  
「いい歯の日」



## 食べものの働きについて知ろう

2018(平成30)年11月分(11月1日~30日21日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金	
<p><b>太字は、リクエストメニューです。</b> 扇山小学校、東小学校、山部小学校、中富良野小学校、宇文小学校、旭中小学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。</p> <p>☆印は、新メニューです。</p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」、一食包装のものについて、食品表示法による表示義務の対象となっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)の内容を表示しますので参考にしてください。</p>	<p><b>食べものの3つのはたらき</b> 食べものは、体の中でのはたらきの違いから「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>黄のなかま</b> エネルギーのもとになる食べもの</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>赤のなかま</b> 体をつくるもとになる食べもの</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>緑のなかま</b> 体の調子を整えるもとになる食べもの</p> </div> </div> <p>ごはん、パン、めん類、いも類や油など</p> <p>肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そうなど</p> <p>野菜や果物など</p>			<p><b>1</b> ・野菜あんかけうどん ・味付け玉子 ・ガトーショコラ (一食包装)</p> <p>牛乳 小616 中674</p> <p>ぶたにく たけのこ はくさい たまねぎ にんじん</p> <p>玉子には、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなど色々な栄養素を含んでいます。が、特長なのが、たんぱく質のアミノ酸のバランスです。</p>	<p><b>2</b> ・みそ汁 ・野菜のごま和え ・ハンバーグ(おろしそ) (小麦)</p> <p>ごはん 牛乳 小654 中755</p> <p>あぶらあげ たもぎたけ ほうれんそう もやし にんじん ちくわ ごまだいこん</p> <p><b>【食べものの働きについて知ろう】</b> 体の調子を整える栄養にビタミンや無機質があります。特に副菜と呼ばれる野菜・海藻・きのこなどを使用して作る料理に多く含まれています。</p>
<p><b>5</b> ・みそ汁 ・ひじきと厚揚げの炒め煮 ・さばの照り煮 (小麦)</p> <p>ごはん 牛乳 小637 中731</p> <p>たまねぎ だいこんは ひじき あつあげ にんじん こんにやく いんげん</p> <p>ひじきなどの海藻に含まれている非ヘム鉄という鉄分は、大豆や魚・肉などのたんぱく質と一緒に食べると効率的に摂取することができます。</p>	<p><b>6</b> <b>ふるさと食材の日</b> ・きのこコンソメスープ ・ほうれん草のソテー ・サーモンチーズフライ (卵・乳・小麦)</p> <p>かぼちゃパン 牛乳 小532 中605</p> <p>えのきたけ しいたけ たもぎたけ たまねぎ パセリ ハム スパゲッティ ウインナー ほうれん草 いんげん はくさい コーン</p> <p>貧血予防に効果のある鉄や、造血作用のある葉酸を多く含んでいるほうれん草。ほうれん草について、詳しくは給食だより号外を出しますので、見てみてね。</p>	<p><b>7</b> ・上富良野ポークカレー ☆みかん入り ふらの牛乳ジュレ ・おさつスナック (乳・小麦)(小1個・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小787 中976</p> <p>ぶたにく かぼちゃ じゃがいも にんじん たまねぎ ビーマン ふらのぎゅうにゅう みかん ナタデココ</p> <p><b>【味自慢カレー】</b> 今年も上富良野・富良野・南富良野学校給食センターの自慢のカレーレシピを交換して提供します。今日は上富良野のカレーです。</p>	<p><b>8</b> ・とんこつラーメン ・コーンたっぷりフライ (乳・小麦) ・プレーンヨーグルト (乳)(一食包装・紙スプーン)</p> <p>牛乳 小703 中776</p> <p>ぶたにく もやし はくさい たまねぎ にんじん ごま</p>	<p><b>9</b> ・みそ汁 ・麻婆茄子 ・焼き餃子 (卵・乳・小麦)(小1個・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小666 中834</p> <p>たまご わかめ なす ぶたにく だいずたんぱく たまねぎ ながねぎ ビーマン しいたけ</p> <p>今日の焼き餃子には鶏肉・豚肉のほかに、野菜ではキャベツ・玉ねぎ・ニラがたっぷり入っています。野菜の量は、肉の量より約3倍多いです。</p>	
<p><b>12</b> ・石狩汁 ・五目きんぴら ・厚焼き玉子 (卵・小麦)</p> <p>ごはん 牛乳 小677 中781</p> <p>さけ はくさい だいこん とうふ こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう にんじん ぶたにく さつまあげ こんにやく いんげん ごま</p> <p>鮭は川で生まれ、海で育ち、また産卵のために川に戻る珍しい魚です。赤身魚と思っている人もいますが、白身魚です。身が赤いのは、エビなどを捕食しているからです。</p>	<p><b>13</b> ・白菜のクリームシチュー ・和風ツナスパゲッティ ・ケチャップ肉団子 (小1個・中2個)</p> <p>コッパン 牛乳 小618 中787</p> <p>とりにく はくさい にんじん たまねぎ エリンギ パセリ スパゲッティ たまねぎ みずな しいたけ まぐろツナ</p> <p><b>【食べものの働きについて知ろう】</b> 無機質のなかのカルシウムは骨を丈夫にする栄養素で、特に成長期にたくさん必要です。乳・乳製品、豆・大豆製品、小魚、海藻、色の濃い野菜から、たっぷりとりましょう。</p>	<p><b>14</b> ・みそ汁 ・豚肉と白菜キムチの炒め物 ・ユウリンチー☆油淋鶏 (卵・乳・小麦)(小1個・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小630 中795</p> <p>たまぎたけ たまねぎ ぶたにく もやし たけのこ はくさいキムチ ながねぎ</p> <p>ユウリンチー 油淋鶏は中国東部、上海地方で食べられている家庭料理の一つです。長ねぎ、てんさい糖、酢、しょうゆ、酒、ごま油を合わせたソースがかかっています。</p>	<p><b>15</b> ・焼きそば ・枝豆 ・はちみつレモンゼリー (一食包装・紙スプーン)</p> <p>牛乳 小652 中780</p> <p>ぶたにく ウインナー なたに にんじん キャベツ たまねぎ もやし えだまめ</p> <p>みなさんが食べている枝豆は、未熟な緑色の時に収穫したもので、完熟すると大豆になります。一般的な枝豆のほかに茶豆や黒豆の枝豆もあります。</p>	<p><b>16</b> ・富良野ワインチーズカレー ・マンゴーゼリーとナタデココ ・オムレツ (卵)</p> <p>ごはん 牛乳 小797 中947</p> <p>ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ マンゴーゼリー ナタデココ おうとう</p> <p><b>【味自慢カレー】</b> 今日は富良野のカレーです。9月の富良野オムカレーの時に使っている、ふらのワインチーズを多く使ったカレーです。</p>	
<p><b>19</b> ・みそ汁 ・豚肉と野菜のピリ辛炒め ・豆腐のそぼろあん包み (卵・小麦)</p> <p>ごはん 牛乳 小667 中763</p> <p>じゃがいも たもぎたけ ぶたにく もやし にんじん たまねぎ</p> <p><b>【食べものの働きについて知ろう】</b> じゃがいもは多く含まれている炭水化物は、体を動かすため、また、脳にとって唯一のエネルギー源です。1日に必要なエネルギー量の約60%を炭水化物から取り入れることが理想です。</p>	<p><b>20</b> ・クリームコーンスープ ・大根のイタリアンソテー ・野菜コロッケ (小麦)</p> <p>ココアパン 牛乳 小598 中687</p> <p>大根は寒い時期には辛味があることが多く、涼しくなってくると、みずみずしくほんのり甘くなってきます。生のジャキジャキ食感と加熱したトロツとした食感を色々な料理で楽しんでね。</p>	<p><b>21</b> ・なんぶエゾ鹿肉カレー ・コーンコールスロー ・ポークウインナー</p> <p>ごはん 牛乳 小821 中983</p> <p>しかにく じゃがいも にんじん たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ あかビーマン コーンコールスロー</p> <p><b>【味自慢カレー】</b> 今日は南富良野のカレーです。欧米では、狩猟で捕獲された野生動物の肉は「ジビエ」と呼ばれて珍重され、特にシカ肉は高級食材として扱われています。</p>	<p><b>22</b> ・しょうゆラーメン ・イカフライ (小麦) ・早生みかん(生)</p> <p>牛乳 小664 中724</p> <p>ぶたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ</p> <p>みかんは、ビタミンCがたくさん含まれています。肌荒れの改善や風邪予防に効果的です。ビタミンCをたっぷりとり寒くなってくる季節を元気に過ごそう！</p>	<p><b>23</b> <b>勤労感謝の日</b></p> <p>産地などの情報公開について</p> <p>富良野学校給食センターでは、予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。詳しくは、富良野市のホームページ TOP&gt;教育・文化&gt;給食センターと進んでください。</p>	
<p><b>26</b> ・みそ汁 ・回鍋肉 ・コーン焼売 (小麦)(小1個・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小622 中757</p> <p>とうふ なめこ ぶたにく キャベツ ビーマン あかビーマン ながねぎ</p> <p>回鍋肉に入っている赤ビーマンは、果肉が厚くジューシーな食感で、苦味や青臭さが少ないです。緑のビーマンが苦手でも赤ビーマンは食べやすいですよ。</p>	<p><b>27</b> ・根菜スープ ・パンプキンサラダ ・エビフライ (卵・乳・小麦・えび)(小1個・中2個)</p> <p>バターパン 牛乳 小546 中735</p> <p>だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ウインナー かぼちゃ えだまめ ハム</p> <p>富良野広域連合の3施設で、共同購入したエビフライを提供します。いつもより衣が少ないので、エビのプリプリ食感を楽しみながら食べてください。</p>	<p><b>28</b> ・みそ汁 ・肉豆腐 ・ほっけの塩麹焼き</p> <p>ごはん 牛乳 小623 中728</p> <p>キャベツ たもぎたけ やきとうふ ぶたにく こんにやく しいたけ にんじん ながねぎ</p> <p>肉豆腐は、すき焼きと違い豆腐がメインの料理です。豆腐の材料となっている大豆には、五大栄養素の一つである、たんぱく質がたくさん含まれています。</p>	<p><b>29</b> ・昆布うどん ・柿1/4(生) ・ウェハースいちご味 (乳・小麦)(一食包装)</p> <p>牛乳 小605 中677</p> <p>コンブ ぶたにく なたに たまねぎ あぶらあげ にんじん</p> <p>柿のオレンジ色には、抗酸化作用のあるβカロテンが多く含まれています。流水で3回、洗っている皮ごと食べられますよ。</p>	<p><b>30</b> ・ミルクオニオンスープ ・ひじきサラダ ・オムライス用玉子焼き (卵・小麦) ・バックケチャップ (一食包装)</p> <p>チキンライス 牛乳 小753 中886</p> <p>たまねぎ ベーコン セロリ パセリ ひじき たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ</p> <p>今年度、初めてのオムライスです。小学1年生は初めてですね。チキンライスの上に、玉子焼きをのせてケチャップをかけて食べてください。</p>	

【お知らせ】 ① 献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
② エネルギー量 (kcal) は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。