



予定献立表

食べものの働きについて知ろう



2015(平成27)年11月分(11月2日~30日19日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2 ・みそ汁</p> <p>さつまいも 切り昆布の炒め煮</p> <p>ぶり照焼き <小麦></p> <p>小645 中748</p> <p>はくさい えのきたけ さつまいも こんにやく こんにぶ さつまあげ</p> <p>おなかのお掃除をしてくれる、食物繊維。野菜、きのこ、海藻に、特に多く含まれています。今日はすべてがそろっていますよ。</p>	<p>3 文化の日</p> <p>文化の日</p> <p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>中富良野中学校、富良野小学校から、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>新メニューには献立名の前に☆印をつけています。</p>	<p>4 ・オムライス (オムライス用玉子焼き) <卵・小麦></p> <p>つぶつぶコンソメスープ</p> <p>ツナと大根のサラダ</p> <p>パケットマトケチャップ <小麦></p> <p>小713 中843</p> <p>コーン えだまめ マカロニ たまねぎ ポークハム</p> <p>シーチキン だいこん きゅうり</p> <p>リクエストがあったオムライスが再登場！自分でケチャップをかける時間が、ワクワクドキドキしますよ。</p>	<p>5 ・昆布うどん</p> <p>☆たごザンギ <卵・小麦>(小2個・中3個)</p> <p>一口芋ようかん <小麦></p> <p>牛乳</p> <p>小626 中723</p> <p>こんにぶ ふたにく なたねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ</p> <p>昆布にはうま味成分のグルタミン酸が入っています。目を閉じて、どんな風味がするかよーく感じてみてください。</p>	<p>6 ・みそ汁</p> <p>豆腐のカレー煮</p> <p>若鶏ごま照り焼き <乳・小麦></p> <p>小706 中819</p> <p>じゃがいも ぶのり とうふ ふたにく ちくわ たまねぎ にんじん えだまめ</p> <p>豆腐のカレー煮は、カレーの味が食欲をそそりつつ、和だしの風味が際立つように調味しています。どこか懐かしい味がしませんか？</p>
<p>9 ・鶏ちゃんこ汁</p> <p>刻みたくあんのパリパリ和え</p> <p>赤魚西京焼き <小麦></p> <p>小639 中751</p> <p>とりにく だいこん にんじん はくさい ながねぎ こんにやく あぶらあげ だいず さといも びぼう ごま たくあんづけ にんじん もやし ごま</p> <p>鶏ちゃんこ汁は具だくさん。汁物を注ぐときの極意、「下からかき混ぜる」ことを忘れずに。どれもおいしい具が、みんなにいきわたりますように。</p>	<p>10 ・大根とウィンナーのポトフ</p> <p>和風きのこスパゲッティ</p> <p>ミニチキン <小麦>(小1個・中2個)</p> <p>☆はちみつ&マーガリン <乳>(一食包装)</p> <p>小616 中784</p> <p>ウィンナー だいこん ぶなしめじ たまねぎ にんじん スパゲッティ ベーコン えのきたけ まいたけ エリンギ ほうれんそう</p> <p>はちみつとマーガリンが同時にでてくるデイスパンパックスのブレッドがつかます。もしあなたが新商品を作るなら何味と何味にしますか？</p>	<p>11 ☆秋の恵み カレーライス</p> <p>フルーツヨーグルト和え</p> <p>かぼちゃひき肉フライ <小麦></p> <p>牛乳</p> <p>小949 中1136</p> <p>ふたにく さつまいも にんじん たまねぎ ごぼう れんこん</p> <p>みかん ナタデココ もも りんご バインアップル</p> <p>多くの果物は、食物繊維とビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、酸化によって起きる体の不調と戦ってくれます。</p>	<p>12 ☆海の幸塩ラーメン</p> <p>チョレギサラダ</p> <p>ガトーショコラ <小麦></p> <p>牛乳</p> <p>小694 中779</p> <p>ふたにく はくさい にんじん いか エビ ぼたて わかめ コーン ながねぎ キャベツ きゅうり みずな にんじん</p> <p>貝類には、鉄分や亜鉛やマグネシウムといった普段とりにくいミネラル(無機質)が詰まっていますよ。</p>	<p>13 ・きくらげともやしのスープ</p> <p>肉団子の酢豚風</p> <p>☆ミニ肉まん <小麦></p> <p>小707 中834</p> <p>きくらげ もやし ながねぎ とりにく ごま こんにやく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ</p> <p>中華料理では、肉まんや焼売、杏仁豆腐をはじめとする菓子類を、すべて点心と呼んでいます。点心は細かく分けると2000種類もあるそうです。</p>
<p>16 ・みそ汁</p> <p>豚肉とかぼちゃのピリ辛炒め</p> <p>☆カップもずく <小麦>(一食包装)</p> <p>小599 中713</p> <p>なす ぶなしめじ ぶたにく かぼちゃ たまねぎ</p> <p>かぼちゃには、風邪を予防するビタミン類と、おなかを元気に保つことを助ける食物繊維が豊富に含まれていますよ。</p>	<p>17 ・秋いっぱいシチュー</p> <p>大根のイタリアンソテー</p> <p>ハンバーグ <小麦></p> <p>小680 中830</p> <p>くり ウィンナー さつまいも にんじん マッシュルーム パセリ だいこん ベーコン ピーマン</p> <p>秋いっぱいシチューの中に、秋を見つけることができたか？秋が旬のものを思い出しながら食べてみてください。</p>	<p>18 ☆みそ豚玉丼</p> <p>みそ汁</p> <p>焼いも</p> <p>牛乳</p> <p>小727 中842</p> <p>はくさい にんじん ぶたにく ごぼう ながねぎ たまご</p> <p>長ねぎの香りをまとった甘味噌に、豚肉とやわらかい玉子が絡み、食欲をそそる新メニューです。</p>	<p>19 ・きのこカレーうどん</p> <p>ごまだれ肉団子 <卵・乳・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>早生みかん</p> <p>牛乳</p> <p>小639 中765</p> <p>ふたにく ぶなしめじ えのきたけ しいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん</p> <p>きのこには、カルシウムの吸収を助けてくれる、ビタミンDのもとになる栄養が含まれています。</p>	<p>20 ・どさんこ汁</p> <p>子とえ</p> <p>☆真かすべ竜田揚げ <小麦></p> <p>小650 中752</p> <p>ぼたて コーン にんじん じゃがいも とうふ わかめ たらこ こんにやく にんじん</p> <p>かすべは軟骨魚類のエイのことです。コリコリとする軟骨の食感とふくらとした身が特徴です。軟骨も食べられますよ。</p>
<p>23 勤労感謝の日</p> <p>日本の産業の多くが農業で占められていた時代、農作物の収穫量の増減はすべての国民の生活を左右する一大事でした。さまざまな産業が発展した現在でも、宮中行事として、その年の実った作物に感謝して神様にお供えし、召しあがる「新嘗祭」を行い、翌年の五穀豊穡を願っています。現在は、農業以外の産業で働く人々も含めて、互いの仕事の美りに感謝する国民の休日とされています。</p>	<p>24 ・彩りチャウダー</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>ポークウィンナー</p> <p>小676 中825</p> <p>あかピーマン きピーマン コーン たまねぎ ベーコン ブロッコリー かぼちゃ ポークハム えだまめ</p> <p>彩りチャウダーには5種類の野菜が使われています。元気の出るような色合いも、リクエストが来る秘訣でしょうか？</p>	<p>25 ・チキンカレーライス</p> <p>マンゴーゼリーとナタデココ</p> <p>ほうれん草オムレツ <卵></p> <p>牛乳</p> <p>小860 中1030</p> <p>とりにく 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 もも</p> <p>ほうれん草オムレツは、栄養が豊富な食材同士がタッグを組んだ素晴らしい料理。苦手な人も、カレーと一緒に食べられるはず！</p>	<p>26 ・しょうゆラーメン</p> <p>ショーンポー <小麦>(小1個・中2個)</p> <p>レモンヨーグルト <乳>(紙スプーン)</p> <p>牛乳</p> <p>小640 中765</p> <p>ふたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ</p> <p>牛乳やヨーグルトに多く含まれているカルシウム。体が大きくなる小・中学生にとって、骨を丈夫にするカルシウムは大切な栄養です。</p>	<p>27 ・みそ汁</p> <p>もやしのポン酢醤油和え</p> <p>焼鮭</p> <p>小592 中687</p> <p>こまつな まめふ ぽークハム もやし きゅうり にんじん</p> <p>鮭の成長に想いを馳せ、お皿の上に切身とってのっていることに、ありがたいの気持ちも持たたくさん込めて、「いただきます」を！</p>
<p>30 ・ワンタンスープ</p> <p>野菜のコチジャン炒め</p> <p>焼売 <小麦>(小1個・中2個)</p> <p>小701 中876</p> <p>ワンタン ふたにく なたねぎ しいたけ にんじん ながねぎ ぶたにく たまねぎ にんじん もやし ながねぎ きくらげ</p> <p>具だくさんの汁物は、汁の量が少なく済むので、塩分の取りすぎを予防することができます。食材のさまざまな栄養を一気に取ることができますよ。</p>	<p>これ、な〜んだ？</p> <p>今回で4回目の「これ、な〜んだ？」のコーナーです。給食センターのことを知ってもらいたいと思い、書いています。今回は大きな鍋の「釜」を紹介しました。今回は、オープンです。給食センターにあるオープンは、スチームコンベクションオープンというもので、こんがり焼いたり、ふくら蒸したり、温めたりできる機能を持っていますよ。お魚を焼いたり、肉まんを蒸したりするときに使っています。</p>		<p>食べものとその働き</p> <p>食べものは食べて体の中に入り、それぞれが私たちの体のために利用されています。体の中での役割によって大きく3つに分けることができます。</p> <p>主に体を動かすエネルギーになるもの</p> <p>ごはん、パン、めん、いも類、あぶらなどは体を動かすエネルギーになります。</p> <p>主に体を作るもとになるもの</p> <p>にく、さかな、たまご、ぎゅうにゅう、海そうなどは、きんにくやほねや血液など、体を作る材料になります。</p> <p>主に体の調子を整えるもの</p> <p>やさいやくだものは、エネルギーをつくる時や体をつくる時にたすけたり、体を守ったりして、体の調子を整えてくれます。</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。