



# 10月

今月の目標

# 予定献立表

## 旬のものを食べよう



2016(平成28)年10月分 (10月3日~31日19日間)

富良野学校給食センター

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|--|--|--|--|--|
| <b>3</b><br>・みそ汁<br>・れんこんのきんぴら<br>☆ハンバーグ<br>(和風きのこソース)<br><小麦><br>小 665<br>中 773   | <b>4</b><br>・ブラウンシチュー<br>☆コーンソテー<br>・チキンオープン焼き<br><乳・小麦><br>小 757<br>中 920   | <b>5</b><br>・上富良野地養豚カレー<br>・アセロラジュレ<br>ミルク寒天和<br>・茎わかめ入りごぶ漬け<br>小 848<br>中 1037  | <b>6</b><br>・しょうゆ野菜ラーメン<br>・味付けたまご<br><卵・小麦><br>・冷凍カットフルーツ<br>洋なし<br>(一食包装)<br>小 589<br>中 652  | <b>7</b><br>・みそ汁<br>・大根のそぼろ煮<br>☆ホイイル包み焼き<br>小 632<br>中 743  |
| だいこん あぶらあげ<br>れんこん にんじん ぶたにく こんにやく いんげん ごま<br>エリンギ えのきたけ たまねぎ<br>今月の給食目標は、「旬のものを食べよう」です。旬の食べ物を織り交ぜながら献立を考えていますので、探してみてくださいね。   | ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん<br>あかピーマン<br>コーン えだまめ<br>新メニューは、味覚を広げ食事の楽しみを増やしてもらいたい、苦手なものや食べたことがない料理に挑戦してもらいたいなどの思いをこめて入れています。  | ぶたにく かぼちゃ じゃがいも にんじん<br>たまねぎ ピーマン<br>アセロラジュレ ミルクかんてんヨーグルト<br><b>【味自慢カレー】</b><br>今日は上富良野学校給食センターの「上富良野地養豚カレー」です。調味料や具材が富良野とは違いますね。  | ぶたにく もやし はくさい たけのこ<br>ながねぎ にんじん<br>梨には、和梨と洋梨があります。和梨は口の中いっぱいみずみずしさが広がり、洋梨は鼻に抜ける豊かな香りが特徴です。   | ごぼう にんじん<br>だいこん ぶたにく だいずたんぱく えだまめ<br>さけ たまねぎ にんじん ピーマン<br>今日はホイイルに包んで、蒸し焼きにしたホイイル包み焼きが出ます。世界にもたくさんの包み焼きがあって、東南アジアではバナナの葉の包み焼きがありますよ。  |
| <b>10</b> 体育の日<br><br><b>あなたの秋はどんな秋?</b><br>   | <b>11</b><br>・秋いっぱいシチュー<br>・スパゲッティ<br>カルボナーラ<br>☆かぼちゃコロケ<br><乳・小麦><br>小 815<br>中 998<br>くり ウィンナー さつまいも にんじん<br>マッシュルーム<br>スパゲッティ ハム たまねぎ<br>旬のものが盛りだくさんの献立です。食欲の秋を楽しんで♪  | <b>12</b> 南部地区研究大会<br>本日は、リクエストメニューです。<br>富良野小学校、宇文小学校、本幸小学校、冠冠中央小学校、富良野東中学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。<br><☆印は、新メニューです><br><b>&lt;アレルギー表示について&gt;</b><br>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」について、食品衛生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。 | <b>13</b><br>・焼きうどん<br>・にら饅頭<br><乳・小麦>(小1個・中2個)<br>・ヨーグルト<br><乳>(紙スプーン)<br>小 638<br>中 813<br>ぶたにく なると イカ にんじん<br>キャベツ たまねぎ<br>何気なく食べている焼きうどん。実は、小学生で一人当たり75g、中学生で90gもの野菜が含まれていますよ。     | <b>14</b><br>・みそ汁<br>・塩肉じゃが<br>・チキン味噌カツ<br><小麦><br>小 734<br>中 850<br>もやし<br>じゃがいも ぶたにく にんじん たまねぎ<br>いんげん<br>じゃがいもや、さつまいもなどのいも類は、とれたてよりも涼しい場所で保管した方が、ほっくりとして甘味が出ておいしいですよ。   |
| <b>17</b><br>・みそ汁<br>・油揚げと<br>こんにやくの炒り煮<br>・子持ちししゃも<br>フリッター<br><小麦><br>小 681<br>中 794<br>はくさい ぶのり<br>あぶらあげ こんにやく ぶたにく<br>しいたけ いんげん ごま<br>ししゃもは、秋が旬の魚です。頭からおなかあたりまで、少し苦味があります。苦手な人はまず尻尾側からトライしてみてください。 | <b>18</b><br>・大根とウィンナーの<br>ポトフ<br>☆なすときのこの<br>ポロネーゼ<br>・チーズオムレツ<br><卵・乳><br>小 628<br>中 758<br>ウィンナー だいこん ぶなしめじ たまねぎ にんじん<br>スパゲッティ なす ぶなしめじ ぶたにく たまねぎ<br>夏野菜として取り上げられるなすですが、秋に収穫するなすは、皮が薄いため軟らかく実が締まっておいしいです。  | <b>19</b><br>・ふらの<br>ワインチーズカレー<br>・フルーツカクテル<br>・つぼ漬け<br>小 823<br>中 1004<br>ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ<br>バインアップル もも りんご みかん<br>ナタデココ ぶどうゼリー<br><b>【味自慢カレー】</b><br>今日は富良野学校給食センターのカレーです。富良野のカレーは、富良野ソースやワインチェダーチーズを使ったコクのあるルウが特徴です。                                   | <b>20</b><br>・みそ野菜ラーメン<br>・焼きいも<br>・野菜とくだものゼリー<br>(紙スプーン)<br>小 672<br>中 738<br>ぶたにく もやし はくさい にんじん<br>たまねぎ ごま<br>学級農園で育てて、収穫祭で食べた人もいられるかもしれませんが、秋はやっぱり焼きいも！時間をかけてゆっくり加熱すると、甘味が増すそうです。   | <b>21</b><br>・わかめスープ<br>・ビーフン炒め<br>・ショーロンポー<br><小麦>(小1個・中2個)<br>小 700<br>中 887<br>ながねぎ たまご わかめ とり<br>にんじん ハム たまねぎ ぶなしめじ<br>にんじん たけのこ ピーマン<br>ビーフンは、米粉で作った麺です。中国南部～東南アジアにかけて、盛んに食べられています。これは米や小麦の生産地域と深く関係していますよ。 |
| <b>24</b><br>・みそ汁<br>・大豆の磯煮<br>☆あじさんが<br><小麦><br>小 659<br>中 773<br>たまご たまねぎ<br>ひじき さつまあげ にんじん こんにやく<br>いんげん だいず<br>あじさんがは、あじ入りのさんが焼きの事です。魚を叩いて、薬味やみそなどの調味料を加えた「なめろう」という料理を、焼いたのがさんが焼きです。               | <b>25</b><br>・樹海中かぼちゃの<br>ポターージュ<br>・キャベツと<br>パプリカのソテー<br>・バーガーパーティ<br><小麦><br>小 670<br>中 796<br>かぼちゃ たまねぎ<br>キャベツ あかピーマン きピーマン<br>今年は樹海中学校の生徒さんが心を込めて育ててくれたかぼちゃで、かぼちゃのポターージュを作ります。今年はどんな味でしょう？  | <b>26</b><br>・なんぶ<br>エゾ鹿肉カレー<br>・フルーツミックスゼリー<br>・福神漬け<br>小 822<br>中 1003<br>しかにく じゃがいも にんじん たまねぎ<br>ブロックゼリー バイン みかん<br>カクテルゼリー ナタデココ<br><b>【味自慢カレー】</b><br>今日は南富良野学校給食センターのなんぶエゾシカ肉カレーです。鹿肉の加工技術が上がりジビエらしい臭いが抑えられていますよ。  | <b>27</b><br>・肉うどん<br>☆ずんだもち<br>・さけるチーズ<br><乳>(一食包装)<br>小 733<br>中 847<br>ぶたにく なると たまねぎ あぶらあげ<br>にんじん<br>しらたまもち えだまめ<br>ずんだもちを食べたことはありますか？枝豆や青えんどうなどをペースト状にしたものを餅にかけて食べる、南東北伝統の郷土菓子です。 | <b>28</b><br>・すまし汁<br>・鍋しぎ<br>・日高昆布の海鮮バーグ<br><卵・小麦><br>小 623<br>中 722<br>えびだんご みつば<br>なす ピーマン あかピーマン<br>みそ味のおかずが付くときに、時々出ているすまし汁。だし汁に、醤油や酒、塩などで味付けをしたさっぱりとしたおつけです。   |
| <b>31</b><br>・みそ汁<br>・野菜の<br>コチジャン炒め<br>・さんまの竜田揚げ<br><小麦><br>小 747<br>中 868<br>じゃがいも コーン<br>ぶたにく たまねぎ にんじん もやし<br>ながねぎ きくらげ<br>さんまは「秋刀魚」と漢字で書きます。秋が旬で、新鮮だと刀のようにピーンと立つ魚というのが名前の由来といわれています。              | <div style="text-align: center;"> <b>食べもので日本をめぐる旅</b> </div> <p>毎年10月が終わるころには、新米がお店に並びます。新米は、水分量が多いので、ふっくらもちもちと炊きあがります。前年度米を炊くときには、炊飯器の目盛の1~2mm程上まで加減して炊くことが多いと思います。水加減を誤ると、べちゃっとした食感になるので、注意が必要ですね。さて、すこし前までは日本の米どころといえば、東北地方でした。しかし、北海道での栽培に適した稲の品種改良を行った結果、北海道米はおいしいと全国で評判になりました。品種改良を行ったのは、地方独立行政法人北海道立総合研究機構農業研究本部上川農業試験場という、上川郡比布町にある施設です。富良野市も含まれている上川地方で、日本中から絶賛される、おいしいお米の品種改良が行われているなんて驚きですね！平成27年度の米の収穫量第1位は新潟県、2位は北海道で、3位は秋田県、4位は山形県、5位は福島県です。(平成27年産作物統計(普通作物・飼料作物・工芸農作物より))地図を見て探してみてくださいね。さて、平成22年10月から米トレーサビリティ法が施行されました。平成23年7月からは、外食店は消費者に対して米の産産地を知らせる義務が課せられています。メニュー表や、レジのまわりなどで米の産地をお知らせしていますので、外食に出かけた際には注目してみてくださいね。</p> <p>ちなみに学校給食では、富良野・中富良野産のななつぼし(YES!クリーン米)を使用していますよ。</p> <p>例年11月の下旬ごろには新米に切り替わっていますので、楽しみにしてみてください。</p> <p style="text-align: right;">今回の旅行先 新潟県・北海道・秋田県・山形県・福島県</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。