



予定献立表

食べ物の働きについて知ろう



2016(平成28)年11月分(11月1日~30日20日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>本字は、リクエストメニューです。 <small>富良野市立富良野小学校、富良野東中学校、富良野小学校、宇文小学校、本幸小学校、布部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す。</small> <☆印は、新メニューです></p> <p><アレルギー表示について> <small>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。</small></p>	<p>1 ・あっさりレンズ豆のスープ <small>バターパン 牛乳</small> 小511 中618</p> <p>・大根のイタリアンソテー <small>わかどり</small> レモンパジル焼き <small><卵・小麦></small></p> <p>レンズまめ たまねぎ にんじん だいこん ベーコン ピーマン</p> <p>レンズ豆は、体を作るもとになるたんぱく質や鉄分が含まれています。たんぱく質や鉄分は、成長期の体にとって、必要な栄養素です。</p>	<p>2 ・みそ豚玉丼 <small>ごはん 牛乳</small> 小683 中837</p> <p>・みそ汁 <small>ごはん 牛乳</small> ・おさつスナックフライ <small><乳・小麦>(小2個・中3個)</small></p> <p>ふたにく ごぼう ながねぎ たまご はくさい にんじん</p> <p>豚肉に含まれるビタミンB1は、ぶどう糖をエネルギーに変える際に必要です。ビタミンB1は玉ねぎや長ねぎと一緒に食べることで、吸収がよくなります。</p>	<p>3 文化の日 <small>夕飯 この食べ物なあ〜に?</small> <small>①英語では「スピニチ」といいます。 ②ビタミン類や鉄分、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。 ③1年中出荷していますが、冬が旬の緑黄色野菜です。 ④「ポパイ」というキャラクターにとって、スーパーパワーの源です。</small> <small>※答えは右下にあります。</small></p>	<p>4 ・みそ汁 <small>ごはん 牛乳</small> 小706 中816</p> <p>・かぼちゃのそぼろ煮 <small>かぼちゃ とうり</small> ・あじフライ <small><小麦></small></p> <p>こまつな ぶなしめじ かぼちゃ とうりにく</p> <p>かぼちゃには「日本かぼちゃ」や「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」があります。一般的に流通している、甘味があつてほくほくした食感のかぼちゃは「西洋かぼちゃ」です。</p>
<p>7 ・みそ汁 <small>ごはん 牛乳</small> 小632 中732</p> <p>・ひじきと厚揚げの煮物 <small>わかめ</small> ・ぶりの照り焼き <small><小麦></small></p> <p>じゃがいも わかめ ひじき あつあげ にんじん こんにやく</p> <p>ぶりは大きさによって名前が変わる出せ魚と呼ばれる魚です。 「わかし」→「いなだ」→「わらさ」→「ぶり」と大きくなるにつれ、名前が変わります。</p>	<p>8 ☆イカ団子のスープ <small>黒糖パン 牛乳</small> 小536 中704</p> <p>☆切干大根の中華風サラダ <small>水いしょうつつ</small> ・えびの水晶包み <small><乳・小麦・えび>(小1個・中2個)</small></p> <p>いかだんご はくさい にんじん しいたけ きりぼしだいこん きゅうり ハム にんじん</p> <p>11月8日は「いい歯の日」!切り干し大根や牛乳には歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。健康な歯を保つためにも、カルシウムをとって、よく噛んで食べましょう。</p>	<p>9 ・ハヤシライス <small>ごはん 牛乳</small> 小900 中1080</p> <p>・フルーツヨーグルト和え <small>ほうれん草オムレツ</small> <small><卵></small></p> <p>ふたにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ ナタデココ もも りんご パインアップル ヨーグルト</p> <p>果物や野菜に含まれているビタミンCは、小・中学生にとって大切な鉄分やカルシウムの吸収を助けてくれます。また、不足すると免疫力が低下して、風邪や病気にかかりやすくなります。</p>	<p>10 ・焼きそば <small>牛乳</small> 小708 中797</p> <p>・コーンたっぷりフライ <small><乳・小麦></small> ・ガトーショコラ <small>(一食包装)</small></p> <p>ふたにく ウィナー なたに にんじん キャベツ たまねぎ もやし</p> <p>リクエストの多かったガトーショコラが登場です。給食のガトーショコラには米粉が使われています。米粉には、白玉粉や上新粉、道明寺粉などがあります。</p>	<p>11 ・みそ汁 <small>ごはん 牛乳</small> 小629 中799</p> <p>・さつまいもと切り昆布の炒め煮 <small>なんこつ 鶏つくね</small> <small><卵・小麦>(小1個・中2個)</small></p> <p>はくさい えのきたけ さつまいも こんにやく こんぶ さつまあげ</p> <p>さつまいもやこんぶ、こんにやくには、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。さつまいもと切り昆布の炒め煮を食べ、お腹のお掃除をしましょう。</p>
<p>14 ・みそ汁 <small>ごはん 牛乳</small> 小730 中848</p> <p>・肉じゃが <small>さばのみそ煮</small></p> <p>キャベツ ごぼう にんじん じゃがいも ふたにく たまねぎ ぶなしめじ いんげん</p> <p>さばには、血圧を正常に保ち、疲れを取る効果のあるタウリンが多く含まれています。タウリンは、さばの他に貝類、タコやイカ、イワシなどに含まれています。</p>	<p>15 ☆白菜のクリームシチュー <small>ミルクパン 牛乳</small> 小724 中882</p> <p>・パンプキンサラダ <small>ハンバーグ ケチャップソース</small> <small><小麦></small></p> <p>とりにく はくさい にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ えだまめ ぎょうにん</p> <p>野菜にはビタミン類や食物繊維が多く含まれています。野菜は火を通すことでかさが減り、たくさん食べる事ができます。</p>	<p>16 ・鶏そぼろごはん <small>ごはん 牛乳</small> 小676 中858</p> <p>・みそ汁 <small>ごはん 牛乳</small> ・プチいももち <small>(小1個・中2個)</small></p> <p>たまご いんげん とりにく だいずたんぱく だいこん ぶのり</p> <p>たんぱく質は肉、魚だけではなく、卵、大豆・大豆製品からもとることができます。ひとつの食材に偏らず、いろいろな食材から栄養をとるようにしましょう。</p>	<p>17 ・しょうゆラーメン <small>牛乳</small> 小584 中648</p> <p>・早生みかん(生) <small>チーズかまぼこ</small> <small><卵・乳・小麦>(一食包装)</small></p> <p>ふたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ ながねぎ</p> <p>10月下旬から11月頃に出回る早生みかんは、甘味にプラスしてほどよい酸味があるのが特徴です。この時期にしか味わえない旬の食べ物を楽しんで!</p>	<p>18 ☆さがり汁 <small>ごはん 牛乳</small> 小647 中786</p> <p>・子和え <small>タコザンギ</small> <small><卵・小麦>(小2個・中3個)</small></p> <p>ぶたさき だいこん たまねぎ ながねぎ にんじん じゃがいも ごぼう たらこ こんにやく にんじん</p> <p>【秋の味覚ツアー】 今日上富良野給食センターの献立の「さがり汁」です。じっくり煮込んだ豚さがり。具たくさんでお腹も心も満足できますね!</p>
<p>21 ・炒りわかめの鶏スープ <small>ごはん 牛乳</small> 小601 中748</p> <p>・春雨サラダ <small>ポーク焼売</small> <small><小麦>(小1個・中2個)</small></p> <p>わかめ ながねぎ ごま はるさめ たけのこ わかめ にんじん きくらげ ごま もやし きゅうり</p> <p>わかめなどの海藻類は、様々な無機質(ミネラル)が含まれています。わかめには、カルシウムの吸収を助けるマグネシウムが多く含まれていますよ。</p>	<p>22 ・オニオンスープ <small>コッパン 牛乳</small> 小633 中744</p> <p>・鮭のバジル炒め <small>野菜コロッケ</small> <small><卵・小麦></small></p> <p>たまねぎ ベーコン セロリ パセリ さけ たまねぎ ブロッコリー</p> <p>【秋の味覚ツアー】 今日上富良野給食センターの献立の「鮭のバジル炒め」です。秋が旬の鮭を使った、当センター自慢の一品です。今日は完食できるかな?</p>	<p>23 勤労感謝の日 <small>勤労感謝の日が1948年に制定される前までは、「新嘗祭」と呼ばれていました。新嘗祭はその年に収穫された新米や、新米で作ったお酒などを神様に供え、その年の収穫に感謝する祭典です。農作物が収穫されるまでには、生産者の方々にしるたくさんの方々の力が注がれています。自然や、食べ物を作って下さった方々に感謝をし、毎日の食事をおいしくいただきます。</small></p> <p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ さつまいも りんご</p> <p>【秋の味覚ツアー】 今日上富良野給食センターの献立の「さつまいもとりんごの重ね煮」です。秋の味覚であるさつまいもとりんごを砂糖とバターで煮た、やさしい味わいを楽しめます。</p>	<p>24 ・昆布うどん <small>牛乳</small> 小659 中725</p> <p>・ちくわの磯辺揚げ <small>レモンヨーグルト</small> <small><乳>(紙スプーン)</small></p> <p>こんぶ ふたにく なたに たまねぎ あぶらあげ にんじん</p> <p>今日は和食の日です。和食はだしなどのうま味を使うことが特徴です。昆布うどんは、昆布やかつおぶし、豚肉、油揚げなどのうま味で、奥深い味わいになっていますよ。</p>	<p>25 ・みそ汁 <small>ごはん 牛乳</small> 小580 中674</p> <p>・小松菜と白菜のジャコ和え <small>赤魚西京焼き</small> <small><小麦></small></p> <p>たまご たまねぎ こまつな はくさい ちりめん ごま</p> <p>西京焼きは魚、肉、野菜などを「西京味噌」という味噌につけ込んでから焼いた料理です。西京味噌は京都で作られた甘い味噌のことです。</p>
<p>28 ☆三平汁 <small>ごはん 牛乳</small> 小609 中703</p> <p>・刻みたくあんのぱりぱり和え <small>厚焼き玉子</small> <small><卵・小麦></small></p> <p>さけ だいこん たまねぎ にんじん こんにやく たくあん にんじん もやし ごま</p> <p>「三平汁」は北海道の郷土料理で、北海道でとれる鮭やしん、たらなどの魚を使います。その魚を塩漬にし、大根や人参、玉ねぎなどの保存のきく野菜を入れた汁物です。</p>	<p>29 ・じゃがいものスープ <small>ココアパン 牛乳</small> 小662 中870</p> <p>・ツナと大根のサラダ <small>チキンナゲット</small> <small><小麦>(小1個・中2個)</small></p> <p>じゃがいも たまねぎ パセリ だいこん まぐろツナ きゅうり</p> <p>給食では、野菜を加熱して出しています。調理の方法が変わると、同じ食べ物でもとることができる栄養が変わることがあります。大根は生だと、ビタミンCや消化を助ける酵素を多くとることができますよ。</p>	<p>30 ・チキンカレー <small>ごはん 牛乳</small> 小852 中1023</p> <p>☆さつまいもとりんごの重ね煮 <small>ポークウィナー</small></p> <p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ さつまいも りんご</p> <p>【秋の味覚ツアー】 今日上富良野給食センターの献立の「さつまいもとりんごの重ね煮」です。秋の味覚であるさつまいもとりんごを砂糖とバターで煮た、やさしい味わいを楽しめます。</p>	<p>食べ物の3つのはたらき</p> <p>食べ物は、体の中でのたたらきの違いから「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; width: 30%;"> <p>黄のなかま <small>エネルギーのもとになる食べもの</small></p> <p>ごはん、パン、めん類、いも類や油など</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>赤のなかま <small>体をつくるもとになる食べもの</small></p> <p>肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>緑のなかま <small>体の調子を整えるもとになる食べもの</small></p> <p>野菜や果物など</p> </div> </div>	

【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。