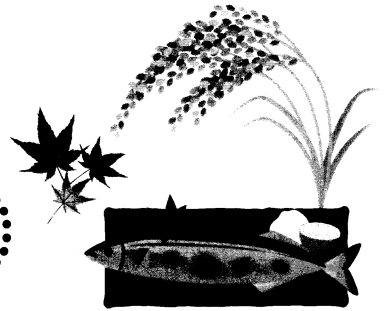




予定献立表

旬のものを食べよう



2019年10月分 (10月1日~31日20日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>福部小中学校、布礼別小学校、樹海小学校、やまべしやがっこう、山部小学校、宇文小学校、古冠中央小学校、富良野西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。</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・煮し物・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ご覧ください。</p>	<p>1</p> <p>・じゃがいものポターージュ</p> <p>黒糖パン牛乳</p> <p>・チキンチャップ</p> <p>・ベーコンエッグ</p> <p>小617 中751</p> <p>じゃがいも たまねぎ パセリ とりくに たまねぎ しいたけ にんじん</p> <p>【旬のものを食べよう】 旬の食材は時期ではない時と比べて、香りやうま味が豊富で味が濃く感じることができます。少ない調味料で、美味しく味わうことができますよ。</p>	<p>2</p> <p>・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・中華丼</p> <p>☆ひじき餃子</p> <p>小640 中801</p> <p>にら とうふ ぶたにく えび いか ビーマン たまねぎ はくさい たけのこ にんじん きくらげ</p> <p>ひじきは、油で炒めたり、揚げたりする料理と相性がよく、風味がよくなります。また、油を使って調理するとカルシウムを吸収しやすくなります。</p>	<p>3</p> <p>上教研南部地区研究大会</p> <p>10月3日は「登山の日」</p> 	<p>4</p> <p>・石狩汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・金平ごぼう</p> <p>・ねぎ入り厚焼き玉子</p> <p>小649 中750</p> <p>さけ はくさい だいこん とうふ にんじん たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく さつまあげ ごま</p> <p>鮭は、さんまと並び秋の味覚を代表する魚。川から海へ出て成魚となり、産卵のために再び生まれ育った川に戻ってきます。身が赤く見えますが、白身魚の仲間です。</p>
<p>7</p> <p>・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・肉豆腐</p> <p>・野菜いろいろ肉団子</p> <p>小625 中791</p>	<p>8</p> <p>☆夏秋トマトのミネストローネ</p> <p>バターパン牛乳</p> <p>・たらこスパゲッティ</p> <p>・コーンたっぷりフライ</p> <p>小590 中700</p> <p>【ふるさと食材の日】</p>	<p>9</p> <p>・すまし汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>☆厚揚げのみそ炒め</p> <p>・さばの塩焼き</p> <p>小691 中796</p>	<p>10</p> <p>・しょうゆラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>☆ガーリックポテト</p> <p>☆ブルーベリーゼリー</p> <p>小614 中693</p>	<p>11</p> <p>・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・甘酢あんかけ丼</p> <p>・ちくわの磯辺揚げ</p> <p>小696 中810</p>
<p>はくさい にんじん やきとうふ ぶたにく こんにやく ぶなしめじ たまねぎ</p> <p>【旬のものを食べよう】 季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼びます。旬の食べものは、価格が安く、一年で最も栄養価が高く美味しく食べられる時期です。</p>	<p>マカロニ キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ウインナー トマト いんげん スパゲッティ えび ビーマン たらこ</p> <p>夏が旬のトマトですが、北海道では、秋の初めまでトマトを収穫することができます。赤い色素成分「リコピン」はカロチノイドの一種なので風邪予防に効果的です。詳しくは、給食日より号外を読んでね。</p>	<p>とうふ ながねぎ わかめ ぶたにく あつあげ キャベツ にんじん たまねぎ</p> <p>厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げた食品です。油揚げとは違い、内部が豆腐の状態で保つように十分に揚げないので、生揚げとも呼ばれることがあります。</p>	<p>ぶたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ じゃがいも</p> <p>今日、10月10日の目の愛護デーにちなみ、ブルーベリーゼリーを出します。ブルーベリーの濃い青紫色の「アントシアニン」が「目に良い」と言われる成分です。</p>	<p>あぶらあげ たまねぎ ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン はくさい</p> <p>白菜には、白い部分に黒い斑点が見られる「ゴマ症」と言うものがあります。これは、肥料や土が関係しているようです。見た目は気になりますが、食べても問題ありません。</p>
<p>14</p> <p>体育の日</p>  <p>体育の日</p>	<p>15</p> <p>・秋いっぱいシチュー</p> <p>コッパン牛乳</p> <p>・和風きのこスパゲッティ</p> <p>・いかフライ</p> <p>小678 中812</p> <p>ウインナー さつまいも にんじん マッシュルーム パセリ スパゲッティ ぶたにく しいたけ まいたけ エリンギ ほうれんそう</p> <p>【旬のものを食べよう】 きのこは工場での温度管理をして栽培されているので、一年中食べることができますが、きのこにも旬があります。天然のまいたけは秋が旬です。</p>	<p>16</p> <p>・なんぶエゾ鹿肉カレー</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・キャベツとパプリカのソテー</p> <p>・蜜おさつ</p> <p>小784 中953</p> <p>しかにく じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ あかピーマン きピーマン ウインナー</p> <p>＜味自慢カレー＞ 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。今日は南富良野のカレーです。エゾ鹿肉は、南富良野さんから提供していただきました。</p>	<p>17</p> <p>・焼きうどん</p> <p>牛乳</p> <p>☆鶏の天ぷら(梅しそ味)</p> <p>☆ミニ洋梨ゼリー</p> <p>小587 中687</p> <p>ぶたにく なると いか にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>梨の旬は秋です。梨には辛水や新高梨に代表される皮の色が黄褐色の「赤梨、系」と、ニジメや梨の皮の色が淡黄緑色の「淡黄梨、系」に代表される色があります。</p>	<p>18</p> <p>・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・油揚げともやしのキムチ炒め</p> <p>・若鶏のごま照り焼き</p> <p>小704 中813</p> <p>たまご たまねぎ あぶらあげ もやし にんじん にら ごま</p> <p>ニラの強い香りには、ニンニクやネギなどに含まれる硫化アリルの一種「アリシン」があります。アリシンにはビタミンB1の吸収を高める作用があり、スタミナアップに役立っているといわれています。</p>
<p>21</p> <p>・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・豚肉と大根のみそ煮</p> <p>・さんまの梅煮</p> <p>小671 中770</p>	<p>22</p> <p>即位礼正殿の儀 (新天皇の即位宣言)</p> 	<p>23</p> <p>・ふらのウィンチーズカレー</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・牛乳ジュレ</p> <p>・オムレツ</p> <p>小728 中870</p> <p>ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ぎゅうにゅう もも みかん パイン</p> <p>＜味自慢カレー＞ 今日は富良野のカレーです。9月の富良野オムカレーと同じカレーで、いつものカレーより、ふらのウィンチーズを約3倍多く使ったカレーです。</p>	<p>24</p> <p>・塩ラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>☆あんドーナツ</p> <p>・魚肉ソーセージ</p> <p>小717 中772</p> <p>ぶたにく もやし たけのこ コーン にんじん たまねぎ</p> <p>あんの原料の一つである小豆の旬は秋です。小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄やカリウムといったミネラル、ポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。</p>	<p>25</p> <p>・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・秋野菜の煮物</p> <p>・ほっけの塩麹焼き</p> <p>小630 中737</p> <p>だいこん なめこ とりくに ごぼう さつまいも くり にんじん ぶなしめじ こんにやく</p> <p>秋の味覚を代表する食べものに、カリウムが多く含まれている「栗」と食物繊維が多く含まれている「さつまいも」があります。今日は、煮物で秋の味覚を味わってくださいね。</p>
<p>28</p> <p>・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>・麻婆茄子</p> <p>・コーン焼売</p> <p>小628 中770</p>	<p>29</p> <p>・ツナシチュー</p> <p>かぼちゃパン牛乳</p> <p>・白菜のトマト煮</p> <p>・根菜入りメンチカツ</p> <p>小681 中791</p> <p>まぐろツナ じゃがいも コーン にんじん たまねぎ パセリ ウインナー えだまめ たまねぎ はくさい トマト</p> <p>【旬のものを食べよう】 初物は、旬の走りや出始めのたばかりのものをいいます。昔から、初物は縁起がよく、食べると寿命が75日延びると言われているようです。</p>	<p>30</p> <p>・上富良野ポークカレー</p> <p>ごはん牛乳</p> <p>☆アロエと梨ゼリー和え</p> <p>・つぼ漬け</p> <p>小744 中898</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 なしゼリー アロエ</p> <p>＜味自慢カレー＞ 三週連続した週一回の味自慢カレー。最後の日は上富良野のカレーです。それぞれの給食センター自慢のカレーの味はいかがでしたか。あなたは、どの味が気に入ったかな？</p>	<p>31</p> <p>・きのこうどん</p> <p>牛乳</p> <p>・かぼちゃひき肉フライ</p> <p>・プリン</p> <p>小643 中697</p> <p>ぶたにく たまねぎ ぶなしめじ あぶらあげ えのきたけ しいたけ にんじん</p> <p>ハロウィンにちなみ、かぼちゃひき肉フライを出します。かぼちゃは収穫直後は甘味がないのですが、追熟させることで甘味が糖に変わり甘味が増していきます。</p>	<p>さんち じょうほうこうかい 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>教育・文化>給食センターと進んでください。</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。