



11月
今月の目標

予定献立表

食べものの働きについて知ろう



樹海中オリジナルキャラクター
「かぼちゃキング」

2019年11月分 (11月1日～29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>ふれべつしょうがっこう やまべしょうがっこう なかふらのしょうがっこう 布礼別小学校、山部小学校、中富良野小学校、うぶしんしょうがっこう しらかししょうがっこう あらのしょうがっこう 宇文小学校、占冠中央小学校、富良野にししょうがっこう 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す。</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してください。</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。</p> <p>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> 	<p>【食べものの働きについて知ろう】</p> <p>食べものを食べると、体の中で消化されて栄養になります。食べものに含まれる成分のうち、体の中で働く栄養の素になるものを栄養素といいます。栄養素は、大きく分けると5つのグループに分かれ、それぞれ体の中で3つの働きをします。働きについては、赤・黄・緑の栄養で勉強をしたことがある人もあるかもしれません。</p> <p>おもにエネルギーになるたべもの ～ごはん、パン、めん、いも、油</p> <p>おもに体をつくるたべもの ～肉、魚、卵、大豆、海藻</p> <p>おもに体の調子を整えるたべもの ～野菜、果物</p> 	<p>1</p> <p>・ワンタンスープ</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・八宝菜</p> <p>・軟骨入り鶏つくね</p> <p>小 715 中 828</p> <p>ワンタン ハム なたと しいたけ たまねぎ ながねぎ ぶたにく えび いか ピーマン はくさい たけのこ にんじん きくらげ うずらたまご</p> <p>今日のワンタンスープのワンタンは、ぺらっとした皮だけのものです。本場中国では、ひき肉やネギなどを入れたワンタンを食べています。</p>	
<p>4</p> <p>ふり かえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>5</p> <p>・キャロットポタージュ</p> <p>・ツナとコーンの コールスロー</p> <p>・ポテトコロッケ</p> <p>小 705 中 800</p> <p>にんじん たまねぎ ベーコン じゃがいも まぐろツナ キャベツ コーンコールスロー</p> <p>キャロットポタージュは、何の野菜が使われているかわかりますか？答えは「人参」です。色の濃い野菜には、皮膚などを丈夫に保つビタミンAのもとになる、カロテンが多く含まれています。</p>	<p>6</p> <p>・ポパイカレー</p> <p>☆フルーツの マスカットゼリーよせ</p> <p>・福神漬け</p> <p>小 737 中 845</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ほうれん草 コーン マスカットゼリー ナタデココ もも りんご バイン みかん</p> <p>ポパイカレーは、アメリカのコミックに登場する、ほうれん草を食べることで超人的にパワーアップできるポパイというキャラクターに由来する料理です。みんなも、給食を残さず食べて丈夫な体をつくってほしいと思います。</p>	<p>7</p> <p>・みそ野菜ラーメン</p> <p>☆ペーごぼ</p> <p>・国産レモンゼリー</p> <p>小 661 中 746</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ ごま ごぼう ベーコン コーン</p> <p>少し変わった野菜メニューが続きますね。野菜にはおなかの調子を整える食物繊維という栄養素が多いので、苦手な子にぜひチャレンジしてみてくださいと思います。今日のペーごぼは、ベーコンとごぼうを合わせた料理です。</p>	<p>8</p> <p>・豚汁</p> <p>・無限ピーマン</p> <p>・チーズ入り はんぺんフライ</p> <p>小 735 中 835</p> <p>わかめごはん 牛乳</p> <p>ぶたにく とろふ ごんにやく にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン まぐろツナ</p> <p>無限ピーマンは、無限にピーマンが食べられると話題になった料理です。ピーマンとツナをごま油で炒め、中華スープの素と黒こしょうで味付けする簡単な料理なので、お家でも試してみてくださいね！</p>
<p>11</p> <p>・みそ汁</p> <p>・炒りどり</p> <p>・和風きんぴら肉団子</p> <p>小 611 中 757</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とろふ なめこ とりにく ごぼう たけのこ にんじん しいたけ ごんにやく</p> <p>今日の炒りどりは、鶏のもも肉を使っています。いつも使っているむね肉は低脂肪・高たんぱくの締まったお肉ですが、今日のもも肉は程よく脂質を含み、むね肉と比べて鉄分が多いです。</p>	<p>12</p> <p>☆カレーポトフ</p> <p>☆スパゲッティ ナスポリタン</p> <p>・チーズハムカツ</p> <p>小 614 中 699</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ウインナー スパゲッティ ぶたにく たまねぎ なす ピーマン</p> <p>カレーポトフは、いつものコンソメベースのポトフにちょっとカレー粉を足しています。カレー粉のスパイシーな風味が野菜の甘味と合っていてとってもおいしいです。</p>	<p>13</p> <p>・みそ汁</p> <p>☆肉丼</p> <p>・プチいももち</p> <p>小 639 中 791</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>わかめ こうやとろふ ぶたにく たまねぎ ごんにやく にんじん</p> <p>＜味自慢＞ 10月のカレーに続き、11月は上富良野・富良野・南富良野学校給食センターの自慢の丼メニューを提供します。今日は南富良野学校給食の肉丼です。詳しくは別紙配布の資料を見てみてね！</p>	<p>14</p> <p>・昆布うどん</p> <p>・柿1/4(生)</p> <p>・型抜きチーズ</p> <p>小 546 中 589</p> <p>牛乳</p> <p>こんぶ とりにく なたと たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ</p> <p>角のない四角形に、うすうすのようなくぼみがある、よく見かける柿。実は渋柿といって、渋味が強い品種です。渋抜きをすることで、甘くまるやかな味になります。</p>	<p>15</p> <p>・みそ汁</p> <p>・豚肉と じゃがいもの甘辛煮</p> <p>☆子持ちししゃもフライ</p> <p>小 659 中 826</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>たまねぎ キャベツ にんじん じゃがいも たまねぎ ぶたにく えだまめ ごま</p> <p>豚肉に含まれるビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変えるときに必要です。ごはんだけでなく、汁物やおかずもしっかり食べましょう。</p>
<p>18</p> <p>・みそ汁</p> <p>・豆腐のカレー煮</p> <p>・さばの照り煮</p> <p>小 700 中 811</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>だいこん あぶらあげ とろふ ぶたにく ちくわ たまねぎ にんじん えだまめ</p>	<p>19</p> <p>・彩りチャウダー</p> <p>☆ペペロンチーノ</p> <p>☆コーングラタン</p> <p>小 611 中 712</p> <p>バターパン 牛乳</p> <p>じゃがいも きピーマン にんじん コーン たまねぎ ハム ブロッコリー スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ エリンギ たまねぎ バタリ</p> <p>ペペロンチーノは、スパゲッティ、オリーブ油、にんにく、唐辛子で作れるので、本場イタリアでは、簡単に作れる家庭料理として親しまれているそうです。今日の給食では、食べやすくするため唐辛子を入れていません。</p>	<p>20</p> <p>・かきたまスープ</p> <p>・厚揚げと小松菜の煮物</p> <p>☆みそカツ丼</p> <p>小 654 中 838</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>たまご たけのこ わかめ ながねぎ しいたけ こまつな あつあげ にんじん</p> <p>＜味自慢＞ 味自慢第2週目は、上富良野学校給食センターのみそカツ丼です。甘めのみそだれがかかったカツは、ごはんによく合いますね。</p>	<p>21</p> <p>・焼きそば</p> <p>☆一口お好み焼き</p> <p>・野菜と くだものゼリー</p> <p>小 691 中 838</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく ウインナー なたと にんじん キャベツ たまねぎ もやし</p> <p>【食べものの働きについて知ろう】 野菜や果物に含まれるビタミンCは、成長期に大切な鉄分やカルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。ビタミンCは加熱に弱いので、サラダや果物とするのがおすすめです。</p>	<p>22</p> <p>・みそ汁</p> <p>・大根のそぼろ煮</p> <p>☆だし巻玉子</p> <p>・さけふりかけ</p> <p>小 606 中 703</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>はくさい ぶなしめじ だいこん ぶたにく だいずたんぱく えだまめ</p> <p>富良野広域連合の3施設で共同購入したさけふりかけを提供します。ごはんばかり食べて、最後におかずだけ残ることが無いよう、三角食べを意識して下さいね。</p>
<p>25</p> <p>・すまし汁</p> <p>・もやしと白菜の かつお節和え</p> <p>・さんまの紅葉煮</p> <p>小 604 中 689</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>だいこん にんじん こうめふ みつば もやし はくさい かつおぶし</p>	<p>26</p> <p>・ビーフシチュー</p> <p>☆樹海中かぼちゃの ミルクバター煮</p> <p>・白身魚のフライ</p> <p>小 691 中 778</p> <p>コッパン 牛乳</p> <p>ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん あかピーマン かぼちゃ</p> <p>【ふるさと食材の日】 樹海中かぼちゃを使ったミルクバター煮を出します。牛乳をたっぷり使った、かぼちゃの持つ甘味が引き立つやさしい味の料理です。給食だよりの写真を貼って、見てみてね！</p>	<p>27</p> <p>・みそ汁</p> <p>☆豚キムチ丼</p> <p>・早生みかん(生)</p> <p>小 693 中 815</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>じゃがいも わかめ ぶたにく たまご はくさい にんじん ながねぎ ごま</p> <p>＜味自慢＞ 三週連続した週一回の味自慢。最後の日は富良野学校給食センターの豚キムチ丼です。それぞれの給食センターの丼メニューの中で、みんなはどの味が気に入ったかな？</p>	<p>28</p> <p>・ねぎ塩チャーシュー麺</p> <p>☆キャベツの オイスターソース炒め</p> <p>・ヨーグルト</p> <p>小 692 中 772</p> <p>牛乳</p> <p>チャーシュー たまねぎ もやし ながねぎ クラゲ キャベツ にんじん ぶたにく</p> <p>【食べものの働きについて知ろう】 魚が主食の食事では、種料理だけで済ませることも多いかもしれませんが、今日のメニューのように、野菜を使った副菜をプラスすることで、元気に過ごすために必要な食べものの働きがそろうようになりますよ。</p>	<p>29</p> <p>・みそ汁</p> <p>・高野豆腐の卵とじ</p> <p>☆あじさんが (おろしあんかけ)</p> <p>小 632 中 731</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>はくさい もやし こうやとろふ しいたけ にんじん たまねぎ たまご だいこん</p> <p>あじさんがは6月にも出しましたね。魚の臭みが苦手な子がいたようなので、今回は食べやすいよう大根おろしのあんをかけましたが、いかがでしょうか？</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。