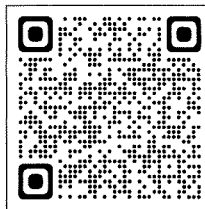


11月 予定献立表

今月の目標 食べ物のほたらきについて知ろう

2023(令和5)年11月1日～30日(20日間)

栄 養 素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	641	757
たんぱく質 g	25.4	29.3
脂 質 g	20.2	22.9
炭 水 化 物 g	89.4	108.4
食塩相当量 g (糖の汁も含む)	2.4	2.9



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金
<div>ひとこと 一言メモ</div> <div>2日(木)樹海かぼちゃ 11月のふるさと食材の日は、樹海学校のみなさんが作ってくれた「樹海かぼちゃ」です。毎回大好評の「J★P★P～おいしい樹海かぼちゃパイ～」として登場します♪樹海学校のみなさんにありがとうの気持ちを込めていただきますよう！給食だより号外もぜひ見てください。</div> <div>8日(水)いい歯の日 食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よく噛んで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満の予防や虫歯予防にもつながります。8日の献立には根菜やきのこなど噛み応えのある食材を使っています。</div>				
ごはん 牛 乳 豆腐の坦々スープ キャベツのオイスターソース炒め 春巻き	ごはん 牛 乳 ジュリアンスープ スパゲッティナポリタン 若鶏のレモンバジル焼き	ごはん 牛 乳 いわし団子汁 厚揚げのみそ炒め 鶏ももの照り焼き	ごはん 牛 乳 昆布うどん J★P★P～おいしい樹海かぼちゃパイ～ 角チーズ	ぶん かの ひ 文化の日 ひとこと 一言メモ 10日(金)・24日(金)味じまんカレー 11月の味じまんカレーは、南富良野と富良野の給食センターのカレーです。10日はエゾ鹿肉が入った「なんぷエゾ鹿肉カレー」、24日はふらのワインチーズやふらのソースを使った「ふらのワインチーズカレー」です。おたのしみに！
ごはん 牛 乳 みそ汁 金平ごぼう 鶏の天ぷら	バターパン 秋いっぱいシチュー 玉ねぎのバターソテー サクサクメンチカツ	ごはん 牛 乳 きのこのみそ汁 五目煮 子持ちししゃもフライ	ごはん 牛 乳 しょうゆラーメン しゅうまい ☆まんてん大豆	ごはん 牛 乳 なんぷエゾ鹿肉カレー フルーツヨーグルト和え 豆腐ハンバーグ
ごはん 牛 乳 みそ汁 金平ごぼう 鶏の天ぷら	ごはん 牛 乳 秋いっぱいシチュー 玉ねぎのバターソテー サクサクメンチカツ	ごはん 牛 乳 みそ汁 甘酢あんかけ丼 早生みかん(生)	ごはん 牛 乳 焼きそば 大餃子 ミニデザートすりおろしりんご	わかめごはん 牛 乳 かぼちゃ団子汁 もやしと白菜のかつお節和え ☆ほっけの西京焼き
ごはん 牛 乳 みそ汁 塩肉じゃが いわしの梅煮	黒糖パン トマトの真っ赤なスープ 和風ツナスパゲッティ チーズ入りはんぺんフライ	ごはん 牛 乳 すまし汁 切干大根の炒め煮 チキン味噌カツ	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 〇太字は、リクエストメニューです。 富良野小学校、富良野東小学校、鳥沼小学校、中富良野小学校、宇文小学校、旭中、西中、占冠中央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す。 ☆印は、新メニューです。 単品での揚げ物・煮し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。	ごはん 牛 乳 ふらのワインチーズカレー フルーツミックスゼリー コーンソテー
ごはん 牛 乳 寒天スープ 野菜のコチュジャン炒め えび海鮮餃子	ミルクパン じゃがいものポタージュ ポークチャップ かぼちゃひき肉フライ	ごはん 牛 乳 みそ汁 豚肉と白菜の生姜煮 さばの照り焼き	ごはん 牛 乳 ちゃんぽんうどん ごまだんご サクッとコンブ	成長期に大切な バランスよくとろう！ たんぱく質 たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

*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。

*焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。

富良野学校給食センター