

# 令和2年度 11月 学校給食献立表

今年度の「だしで味わう和食の日」は、11月20日です!

新米が美味しい季節です。七飯町の学校給食は、和食文化国民会議が企画する「だしで味わう和食の日」に参加し、町内の全小中学校が協力校となり4年目です。11月24日を“いいにほんしょく”の語呂合わせから「和食の日」として、全国の協力校で和食給食を味わう企画ですが、今年は火曜日(パン・麺の日)なので11月20日に計画しました。七飯町は、昆布とかつお出汁のせんべい汁、貝焼きみそ、ほうれん草のごま和え、焼きのりという一汁三菜の献立です。各ご家庭には、だしに関する資料を配布しますのでぜひ活用ください。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 (月)	ごはん 根菜のごま汁 ねぎ入り厚焼き卵 小魚のからいり 柿	牛乳 精白米 じゃがいも、白ごま 砂糖 白ごま、砂糖	牛乳 油揚げ、白みそ、牛乳 卵、昆布 しらす干し、干しえび、かつお節	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 長ねぎ、ほうれん草 柿
4 (水)	ホタテカレー キャベツのコールスロー ヨーグルト	牛乳 精白米、じゃがいも、油 バター、小麦粉 マヨネーズ(エッグケア) 砂糖	牛乳 ほたて貝、いんげん豆、 白花豆 鶏肉油漬け ヨーグルト	人参、玉ねぎ、トマト、 グリーンピース、にんにく キャベツ、とうもろこし、レモン
5 (木)	スパゲッティアラビアータ チーズフォンデュコロッケ りんご(レッドゴールド)	牛乳 スパゲッティ、オリーブオイル、砂糖 小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	牛乳 ベーコン、まぐろ油漬け、粉チーズ チーズ、スキムミルク	小松菜、玉ねぎ、トマト、にんにく りんご
6 (金)	ごはん 肉じゃが さば西京焼き 切干大根のごま和え	牛乳 精白米 じゃがいも、砂糖 砂糖 白ごま、砂糖	牛乳 豚肉 さば、白みそ 油揚げ	玉ねぎ、しらたき、さやいんげん 切干大根、人参、ほうれん草
9 (月)	ビビンバ もずくスープ 梨	牛乳 精白米、白ごま、油、 ごま油、砂糖 でん粉	牛乳 豚肉、大豆 もずく、なると、豆腐、うすら卵	人参、たけのこ、ほうれん草、もやし 山菜、長ねぎ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ、みつば 梨
10 (火)	<b>7しななデー</b> ソフトフランスパン ボルシチ コリンキーとツナのサラダ 焼きりんご 黒豆きなこクリーム	山川牛乳 小麦粉 じゃがいも、油 オリーブオイル 砂糖、バター 砂糖	牛乳 牛肉、ベーコン、クリーム、 ヨーグルト まぐろ油漬け 黒豆、スキムミルク	ピーズ、人参、玉ねぎ、キャベツ、 セロリ、トマト、パセリ、にんにく コリンキー、きゅうり、赤玉ねぎ りんご(ひめかみ)
11 (水)	ごはん みそおでん からふとししゃもフライ 小松菜の南蛮漬け	牛乳 精白米 砂糖、油 小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま油	牛乳 昆布、焼き豆腐、赤みそ 揚げかまぼこ、がんもどき からふとししゃも 小松菜、もやし	こんにゃく、人参、大根、生姜
12 (木)	田舎うどん かぼちゃとひじきの揚げ煮 キャベツの浅漬け	牛乳 うどん、砂糖 油、砂糖、白ごま	牛乳 鶏肉、油揚げ ひじき、ベーコン	山菜、なめこ、まいたけ、長ねぎ、 小松菜、干しいたけ、たけのこ かぼちゃ キャベツ、人参
13 (金)	ごはん マーボー豆腐 春巻き 白菜のナムル	牛乳 精白米 油、砂糖、でん粉、ごま油 小麦粉、でん粉、油、春雨 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 豆腐、豚肉、牛肉大豆、赤みそ ひじき、豚肉 茎わかめ	長ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく たけのこ 白菜、人参
16 (月)	ごはん 鮭のごまみそ鍋 いりこポテト 梨	牛乳 精白米 白ごま じゃがいも、でん粉、油、砂糖	牛乳 鮭、豆腐、白みそ、牛乳赤みそ 大豆、こうなご、青のり	キャベツ、長ねぎ 梨

## 今月の目標 「感謝して食べよう！」

みなさんが毎日食べている給食は、たくさんの人たちの手で作られています。野菜を作る農家さん等生産者、調理を担当する調理員さん、給食を運ぶ運転手さん等々。感謝の気持ちをもって残さず食べましょう!



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 (火)	ごまロールパン 牛乳 玉ねぎとじゃがいものガーリックスープ ラザニア風 ハスカップゼリー	小麦粉、白ごま じゃがいも、オリーブオイル マカロニ、バター、オリーブオイル、パン粉 砂糖	卵、牛乳 ベーコン 豚肉、牛乳、スキムミルク、チーズ 寒天	玉ねぎ、人参、パセリ、にんにく 人参、玉ねぎ、トマト ハスカップ
18 (水)	ごはん なめこと卵のみそ汁 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 りんご	牛乳 精白米 でん粉 じゃがいも、油、砂糖	牛乳 卵、油揚げ、白みそ、牛乳 豚肉、白みそ	なめこ、長ねぎ 人参、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース りんご
19 (木)	カレーラーメン 揚げギョーザ 大根ナムル	牛乳 中華めん、油 小麦粉、ごま油、油 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 豚肉、わかめ 豚肉	白菜、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、人参、りんご、にんにく キャベツ、玉ねぎ、にら、生姜、にんにく 大根、人参
20 (金)	<b>和食の日</b> ごはん せんべい汁 貝焼きみそ ほうれん草ともやしのごま和え 焼きのり	牛乳 精白米 かやきせんべい 砂糖 砂糖、白ごま	牛乳 鶏肉 ほたて貝、卵、かつお節、赤みそ のり	人参、ごぼう、大根、しめじ、長ねぎ 王様しいたけ、長ねぎ、小ねぎ ほうれん草、もやし
24 (火)	ツイストパン コーンポタージュ ぶりのカレーパン粉焼き さつまいもフレンチ	牛乳 小麦粉 小麦粉、バター、油 パン粉、マヨネーズ(エッグケア) さつまいも、油	牛乳 卵、牛乳 牛乳、白花豆、いんげん豆、スキムミルク、クリーム ぶり	とうもろこし、玉ねぎ、パセリ
25 (水)	ごはん 呉汁 くじらの南蛮炒め 柿	牛乳 精白米 じゃがいも 砂糖、ごま油、でん粉、油	牛乳 大豆、油揚げ、白みそ くじら肉	人参、ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、生姜、にんにく 柿
26 (木)	王様しいたけスパゲッティ 蒸し鶏のマリネ 梨 / ⊕チーズ	牛乳 スパゲッティ、バター、オリーブオイル、油 砂糖、オリーブオイル	牛乳 ほたて貝、スキムミルク、クリーム 鶏肉 チーズ	王様しいたけ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく 玉ねぎ、きゅうり、赤玉ねぎ 梨
27 (金)	<b>7しななデー</b> ごはん 野菜と鮭のみそ汁 わかさぎの天ぷら かぼちゃとねぎのきんぴら りんご(ななみつき)	山川牛乳 精白米 じゃがいも でん粉、小麦粉、油 白ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳 鮭、道産大豆焼き豆腐、 白みそ、赤みそ、牛乳 わかさぎ、大豆、青のり ベーコン	白菜、大根、人参、ごぼう、長ねぎ バターナッツかぼちゃ、長ねぎ、こんにゃく りんご
30 (月)	ごはん ワンタンスープ 中華炒め 梨	牛乳 精白米 ワンタン、でん粉 砂糖、油、でん粉	牛乳 豚肉、うすら卵 えび、ほたて貝	長ねぎ、人参、干しいたけ、えのきだけ、セロリ 人参、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ たけのこ、ヤングコーン、長ねぎ 梨

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A <sub>1</sub> (チノール)					
						μg	mg	mg	mg		
月平均栄養価	804	31.0	25.1	428	3.6	367	0.43	0.64	37	6.5	2.5

## 今月の「7しななデー」は、10日と27日です!

10日は、七飯町NKファームさんのピーズを使ったボルシチと初登場のコリンキーのサラダ。27日の献立は、七重小学校の3年生が総合的な学習の時間に地場産物や大豆製品を組み合わせて考えたメニューです。大沼漁協のご協力で使うことができる、旬の「わかさぎ」は、青のりの風味を活かした天ぷらにします! そして、今年も新函館農協のご協力で、七飯町のブランドりんご「ななみつき」が登場します。見た目の美しさ、香り、蜜、シャキシャキの食感!! すべてにおいて優れた美味しいりんごです。ぜひ味わって食べてください!!



## 今月の七飯産

米、わかさぎ、牛乳、王様しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、バターナッツかぼちゃ、切干大根、りんご、梨、牛肉、ピーズ、コリンキー、じゃがいも、豆腐、油揚げ、こんにゃく、しらたき、中華めん、なめこの使用を予定しています。