

# 令和3年度 11月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

## 今年度のだして味わう「和食の日」は、11月24日です!

新米がおいしい季節です。給食のごはんも今月から新米に切り替わります。七飯町の学校給食は、和食文化国民会議が企画する「だして味わう和食の日」に参加し、町内の全小中学校が協力校となり5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計画です。七飯町は、昆布と煮干し出汁のどさんこ汁、さばの生姜醤油焼き、納豆、きゅうりと白菜の浅漬け という一汁三菜の献立です。ご家庭には、だしに関する資料を配布しますのでご活用ください。また、12日のごはんは、中野の對馬さんが寄贈して下さった新米ふっくりんこです。感謝して味わっていただきましょう! **七飯町学校給食センター(七重川)**

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
1 (月)	<b>土曜参観振替休日</b>			
2 (火)	まめパン ブイヤベース ラザニア りんご (レッドゴールド)	こむぎこ じゃがいも、あぶら マカロニ、バター、オリーブオイル、パンこ	たまご、きんときまめ、ぎゅうにゅう たら、えび ぶたにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんじん、たまねぎ、トマト りんご
4 (木)	いなかうどん ぶりとうやどうふのカレーザンギ かぼちゃのごまあえ	ぎゅうにゅう うどん、さとう でんぷん、あぶら じゃがいも、さとう、しろごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ぶり、こうやどうふ しょうが かぼちゃ	さんさいなめこ、またけ、ながねぎ、こまつな、ほししいたけ、たけのこ しょうが かぼちゃ
5 (金)	ごはん みそおでん からふとししゃもフライ きゅうりのなんばんづけ	せいはいくまい さとう、あぶら こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ、やきどうふ、あかみそ あげかまぼこ、がんもどき からふとししゃも きゅうり	こんにゃく、にんじん、だいこん、しょうが きゅうり
8 (月)	ごはん なめことたまごのみそしる ぶたにくとじゃがいものなんばんに りんご (こうりん)	せいはいくまい でんぷん じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう たまごあぶらあげ、しろみそ、ぎゅうにゅう ぶたにく、しろみそ にんじん、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース りんご	なめこ、ながねぎ、こまつな にんじん、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース りんご
9 (火)	おうさましいたけスパゲッティ ほうれんそうオムレツ キャベツとコーンのサラダ	スパゲッティ、バター、オリーブオイル オリーブオイル オリーブオイル	ぎゅうにゅう さけ、クリーム たまご、クリーム、ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン キャベツ、とうもろこし、パインアップル	おうさましいたけ、たまねぎ、ピーマン、にんにく たまねぎ、ほうれんそう、トマト キャベツ、とうもろこし、パインアップル
10 (水)	ごはん はくさいとてつくりにくだんごしる いかフリッター なし	せいはいくまい はるさめ こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず、たまご、スキムミルク、うすらたまご いか、たまご なし	しょうが、はくさい、にんじん、ほししいたけ
11 (木)	ソフトフランスパン コーンポタージュ ホタテのカレーパンこやき ジャーマンポテト	こむぎこ こむぎこ、バター、あぶら パンこ、マヨネーズ(エッグケア) じゃがいも、あぶら、バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、はるさめ、いんげんまめ、スキムミルク、クリーム ほたてがたい ベーコン たまねぎ、パセリ	とうもろこし、たまねぎ
12 (金)	<b>プレミアム</b> ごはん かすじる わかさぎのこめこてんぷら こめこめんときゅうりのおかかあえ りんご (シナノスイート)	せいはいくまい さといも、さけかす こめこ、こむぎこ、あぶら こめこめん、さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう さけ、どうさん、だいず、どうふ、しろみそ わかさぎ、だいず、あおのり かつおぶし	こんにゃく、にんじん、ごぼう、ながねぎ きゅうり、にんじん りんご
15 (月)	ごはん チリコンカン ほたてほしかいばしらとたまごのスー やきりんご (ヒメカミ)	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう でんぷん グラニューとろ、バター	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、いんげんまめ ほたてほしかいばしら、たまご、どうふ りんご	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト たけのこ、ながねぎ、とうもろこし、みつば りんご

今月のもくひょう  
「かんしゃしてたべよう!」

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
16 (火)	ななえしよくパン ボルシチ チーズフォンデュ ココロク かき / くらめきなこクリーム	こむぎこ じゃがいも、あぶら こむぎこ、パンこ、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ベーコン、サワークリーム チーズ、スキムミルク くらめ、スキムミルク	ピーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく、パセリ かき
17 (水)	ごはん ごじる くじらのたつたあげ はくさいのなんばんづけ	せいはいくまい じゃがいも でんぷん、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず、あぶらあげ、しろみそ くじらにく くきわかめ	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ながねぎ しょうが はくさい、こまつな
18 (木)	カレーラーメン はるまき だいこんナムル	ぎゅうにゅう ちゅうかめん、あぶら こむぎこ、でんぷん、あぶら、はるさめ しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ ひじき、ぶたにく	はくさい、ながねぎ、もやし、たまねぎ、にんじん、りんご、こんにゃく たけのこ だいこん、にんじん、きゅうり
19 (金)	ごはん にくじゃが こざかなのからいり こまつなともやしのごまあえ / なし	せいはいくまい じゃがいも、さとう しろごま、さとう しろごま、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし、ほしえび、かつおぶし	たまねぎ、しらたき、さやいんげん こまつな、もやし、にんじん / なし
22 (月)	ハッシュドボークライス コリンキーとツナのサラダ ミックスベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう せいはいくまい、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、いんげんまめ、しろはなまめ まぐろあぶらづけ ヨーグルト	たまねぎ、トマト、あさましいたけ、にんじん、たけのこ、グリーンピース コリンキー、きゅうり、たまねぎ ラズベリー、りんご、いちご、アローネ
24 (水)	<b>和食の日</b> ごはん どさんこ さばのしょうがじょうゆやき なっとう / きゅうりとはくさいのあさづけ	せいはいくまい じゃがいも、バター、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろみそ、ぎゅうにゅう さば なっとう	たまねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、しょうが、にんにく、ながねぎ しょうが はくさい、きゅうり
25 (木)	<b>プレミアム</b> ソフトフランスパン オニオングラタンスープ エゾシカとおうさましいたけのバルサミク りんご (ななみつき)	ソフトフランスパン こむぎこ 七飯しよくパン、オリーブオイル でんぷん、あぶら、オリーブオイル、さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、チーズ エゾシカにく	たまねぎ、パセリ、にんにく しょうが、たまねぎ、あさましいたけ、ピーマン、あかピーマン、にんにく りんご
26 (金)	ごはん マーボーどうふ じゃがいものあめがらめ ほうれんそうともやしのナムル	せいはいくまい あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら じゃがいも、あぶら、さとう、くらごま しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、あかみそ	ながねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん
29 (月)	ごはん せんべい ぶりとだいずのべっこうに りんご (おうりん)	せいはいくまい かやきせんべい でんぷん、あぶら、くらさとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶり、だいず、あかみそ	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、ながねぎ しょうが、さやいんげん りんご
30 (火)	ごはん スパゲッティアラピエータ ほたてとおうさましいたけのバターやき みかん	せいはいくまい スパゲッティ、オリーブオイル、さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン、まぐろあぶらづけ、こなチーズ ほたてがたい	こまつな、たまねぎ、トマト、にんにく たまねぎ、あさましいたけ みかん

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 相当量 g
						A(リチウム)					
						B1 mg	B2 mg	C mg			
月平均栄養価	645	26.0	21.3	354	2.9	263	0.35	0.55	28	5.0	2.0

**今月の「プレミアム」ななえは、12日と25日です!**  
12日は、七飯町 箱館醸蔵の酒粕、米粉を使ったかす汁と米粉天ぷら、初登場の米粉麺のおかかえの米粉麺は、箱館醸蔵、安倫、きたのめぐみ舎から寄贈していただいたものです。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米粉天ぷらにします。25日の献立、新メニューのオニオングラタンスープは、七飯食パンに、にんにく、オリーブオイル、チーズをからめて焼き上げ、教室でスープに入れて盛り付けるこだわりの一品。待望の七飯産のエゾシカ料理も登場! 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」を味わいます。

**今月の七飯産**  
米、米粉、米粉麺、七飯食パン、酒粕、わかさぎ、牛乳、主権しいたけ、ながねぎ、にんにく、ほうれんそう、かぼちゃ、りんご、きゅうり、エゾシカにく、ピーツ、コリンキー、じゃがいも、とうふ、あぶらあげ、こんにゃく、しらたき、ちゅうかめん、なめこの使用を予定しています。