

令和4年度 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

10月

こんげつはイベントこんだてがもいだくさんです!



10月10日は目の愛護デーです。給食では11日に目にいいと言われているブルーベリーのゼリーを提供します。14日のプシななはホクレン農業協同組合連合会から無償提供を受け、道産小豆と砂糖を使ったデザート『あずきぜんざい』を提供します。20日のコンコード町交流給食では、姉妹都市のコンコード町の郷土料理のマカロニチーズ、25日のプシななはハロウィン献立として、パンキンパンプディングを提供します。また、セレクト給食の今年度2回目を28日に実施する予定です。今月はイベント献立が盛りだくさんです！お楽しみに！

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
3 (月)	きのこのカレー ひじきサラダ 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、こむぎこ、バター マヨネーズ(エッグケア) さとう	ぎゅうにゅう とり、しほはなまめ、いんげん、たまご ひじき、まぐろあぶらづけ ヨーグルト	
4 (火)	あんかけやきそば ぶりとうやとうふのたつたあげ ぶどう(紫玉)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん、さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぷん でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、うすらたまご ぶり、こうやとうふ、だいず	
5 (水)	ごはん かすじり しらすとねぎのあつやきたまご ほうれんそうとはくさいのごまあえ	ごはん じゃがいも、さけかす さとう しろごま、さとう	ぎゅうにゅう さけ、とうふ、しほみそ、とうにゅう たまご、しらすぼし	つきこんやく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、だいこん ながねぎ ほうれんそう、はくさい
6 (木)	ツイストパン ほたてのチャウダー ハーブパンプキン りんご	こむぎこ じゃがいも、こむぎこ、あぶら、バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう、たまご ほたてがい、ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム	たまねぎ、にんじん、えだまめ、パセリ かぼちゃ、にんにく りんご 鈴木さん
7 (金)	ごはん すきやき からふとししゃもフライ ブロッコリーのおかかあえ	せいはいくまい じゃがいも、やきふ、さとう こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきとうふ、あかみそ からふとししゃも かつおぶし	しらす、たまねぎ、もやし、ながねぎ ブロッコリー、きゅうり
11 (火)	目の愛護デー ソフトフランスパン かぼちゃポターージュ いかにガーリックソテー ブルーベリーゼリー	こむぎこ バター、あぶら、こむぎこ でんぷん、あぶら、オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう しほはなまめ、いんげん、たまご、ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム いか	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ たまねぎ、おうさまい、たけ、にんじん、にんにく ブルーベリー 鈴木さん
12 (水)	ごはん えびたまどうふ ぶたにくとあげじゃがのくろすいため なし	せいはいくまい でんぷん、あぶら でんぷん、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、えび、たまご ぶたにく	ほししいたけ、えのきだけ、ながねぎ、さやいんげん しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく なし
13 (木)	ほうれんそうのトマトクリームスパゲッティ だいずコロッケ りんご	ぎゅうにゅう スパゲッティ、オリーブオイル じゃがいも、こむぎこ、でんぷん、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、クリーム だいず	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんにく たまねぎ りんご
14 (金)	フシななデー ごはん たまごにんにくのスタミナみそ汁 りんごソースのしょうがやき ポテトサラダ あずきぜんざい	せいはいくまい でんぷん さとう じゃがいも、マヨネーズ(エッグケア)、さとう	ぎゅうにゅう たまご、あぶら、あひ、しほみそ、ぎゅうにゅう、 ぶたにく あずき、きなこ	たまねぎ、ながねぎ、えのきだけ、にんにく たまねぎ、おうさまい、たけ、りんご、しょうが にんじん、きゅうり、えだまめ、とうもろこし
17 (月)	ごはん わかめスープ ジャージャンとうふ やきりんご	せいはいくまい しろごま、でんぷん あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぷん さとう、バター	ぎゅうにゅう わかめ、はんぺん、うすらたまご あつあげ、ぶたにく、あかみそ りんご	えのきだけ、にんじん、ながねぎ、とうもろこし にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、ほししいたけ
18 (火)	みそラーメン えびとあげじゃがのチリソース なし	ぎゅうにゅう ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、あぶら、しろごま でんぷん、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、やきかまぼこ、しほみそ、あかみそ えび	もやし、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく グリーンピース、しょうが、にんにく、ながねぎ、たまねぎ なし
19 (水)	ごはん きりぼしだいこんとじゃがいもの ぶりのみそかすやき くきわかめのあぶらいため	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう さけかす、さとう しろごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ ぶり、しほみそ くきわかめ、さつまあげ にんじん	

こんげつのもくひょう「さかなについてしよう」

魚には私たちの体を健康に保つ上で欠かせない栄養素がたくさん含まれています。中でも魚の油は体にとても良いので、給食でも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
20 (木)	コンコード交流 七飯しょくパン たまねぎとじゃがいものガーリックスープ マカロニチーズ りんご	こむぎこ じゃがいも、オリーブオイル マカロニ、こむぎこ、バター、あぶら、パンこ りんご	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく たまねぎ りんご
21 (金)	ごはん けんちんじる さけとだいずのべっこうに キャベツとのりのサラダ	せいはいくまい あぶら こめこ、あぶら、くろざとう ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう どうふ さけ、だいず、あかみそ やきのり	にんじん、ごぼう、だいこん、つきこんやく、ながねぎ しょうが、さやいんげん キャベツ
24 (月)	ごはん かんこくふうにくじゃが こうなごたけいずのごまがらめ もやしのナムル	こむぎこ ごまあぶら、じゃがいも、 さとう こめこ、あぶら、さとう、しろごま しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく こうなご、だいず	ながねぎ、しらす、たまねぎ、はくさい、 にんじん、さやいんげん、しめじ、しょうが、にんにく もやし、にんじん
25 (火)	フシななデー ソフトフランスパン ハロウィン給食 おはけワタンスープ ピーツとたまねぎのサラダ パンプキンパンプディング	こむぎこ ワタン オリーブオイル 七飯しょくパン、さとう	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ まぐろあぶらづけ たまご、ぎゅうにゅう、クリーム	ぎゅうにゅう キャベツ、にんじん、たまねぎ たまねぎ、ピーツ、きゅうり、とうもろこし かぼちゃ 鈴木さん
26 (水)	ごはん とりごぼうどん さつまいものごまじる なし	せいはいくまい、さとう さつまいも、しろごま	ぎゅうにゅう とりにく、だいず あぶらあげ、しほみそ、とうにゅう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが ながねぎ なし
27 (木)	カレーうどん かぼちゃとひじきのあげに りんご(レッドゴールド)	ぎゅうにゅう うどん、でんぷん あぶら、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、やきかまぼこ、あぶらあげ ひじき、ベーコン	たまねぎ、ながねぎ、たけのこ、ほししいたけ かぼちゃ りんご 鈴木さん
28 (金)	セレクト給食 ごはん かぼちゃだんごじる セレクト(さばカレーカツチキンカツ) じゃがいもといんげんのごまあえ	せいはいくまい でんぷん こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さば/とりにく	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、 しめじ、ほししいたけ、ながねぎ、みつば さやいんげん、にんじん
31 (月)	振り替え休日 振替休業日			

	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(β-カロテン)	B1	B2	C		
月平均栄養価	644 kcal	25.0 g	21.1 g	350 mg	2.9 mg	228 μg	0.37 mg	0.52 mg	29 mg	5.4 g	2.0 g

今月の「フシななななえデー」は、14日と25日です！
14日は七飯中学校の1年生が授業で考えてくれた新メニュー『卵とにんにくのスタミナみそ汁』『りんごソースの生姜焼き』『ポテトサラダ』が登場します！28日のプシななは一足早いハロウィン給食で『おはけワタンスープ』とNK2ファームのピーツを使用して作る『ピーツと玉ねぎのサラダ』、七飯食パンと山川牛乳を使用して作る『パンプキンパンプディング』を提供します！

かんしゃしていただきましょう！
おおぬまちょう すずきすむむ ほこだてしやうそう さけかす
大沼町の鈴木進さんからかぼちゃを、箱館醸蔵から酒粕
こめこ、さとう、しょうが、や
と米粉を寄贈していただきます。また、ホクレン農業協同
くみあいれんごうかい おしやうていきやう う
組合連合会から「あずきぜんざい」の無償提供も受けていま
す。献立表の「食品名」に吹き出して生産者の方の名前を紹
介していただきます。感謝して味わって食べましょう！

今月の七飯産
ごはん、ちゅうかめん、さけかす、こめこ、じゃがいも、山川ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、おうさまい、たけ、かぼちゃ、ほうれんそう、きりぼしだいこん、ごぼう、ながねぎ、たまねぎ、ピーツ、にんにく、りんご、なし、ぶどう のしよをよていしてあります。

10月28日はセレクトきゅうしょくです！
この日の給食は、主菜を「さばカレーカツ」と「チキンカツ」から選ぶことができます。教室に掲示している資料を参考にして、自分の食べたい方を選んでください！