

令和4年度 11月 がらこきゅうえよくこんだてひょう

今年度の「だして味わう和食の日」は 11月21日です!

新米がおいしい季節です。給食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6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。給食は、少し早い21日が和食の日で、一汁三菜の献立です。ご家庭へ、だしに関する資料を配布しますのでご利用ください。 七飯町学校給食センター

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
1 (火)	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース かぼちゃチーズフライ キャベツとコーンのサラダ	スパゲッティ、オリーブオイル こむぎこ、パンこ、さとう、こめ、でんぷん、あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ふたにく、だいず、こなチーズ チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん、グリーンピース、トマト かぼちゃ キャベツ、とうもろこし
2 (水)	ごはん みそおでん	せいはいくまい さとう、あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ、やきとうふ、あげかまぼこ、 がんとどき、あかみそ、とうにゅう	こんにやく、にんじん、 だいこん、しょうが
4 (金)	ごはん はるさめのたんたんスープ ちゅうかいのため りんご(レッドゴールド)	せいはいくまい はるさめ、あぶら、こまあぶら、さとう、しろこま さとう、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご、 ほたてがし、えび	ながねぎ、しょうが、もやし、こまつな、こねぎ にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、 たけのこ、ヤングコーン りんご
7 (月)	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる ちくぜんに やきりんご(ひめかみ)	せいはいくまい じゃがいも さとう、あぶら グラニューとろ、バター	ぎゅうにゅう わかめ、とうふ、あぶら、あけ、しろみそ、とうにゅう とりにく、やきちくわ	ながねぎ にんじん、たけのこ、さやいんげん、 ごぼう、ほししいたけ、こんにやく りんご
8 (火)	コッペパン ボルシチ ほっけフライ ひじきサラダ	こむぎこ じゃがいも、あぶら こむぎこ、パンこ、あぶら、でんぷん マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう、たまご ぎゅうにゅう、パーコン、クリーム、ヨーグルト ほっけ	ピーズ、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
9 (水)	ごはん さけのごまみそなべ くじらのなんばんいため なし	せいはいくまい しろこま でんぷん、あぶら、さとう、こまあぶら	ぎゅうにゅう さけ、とうふ、あかみそ、しろみそ、とうにゅう くじら	キャベツ、ながねぎ しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン なし
10 (木)	ぎゅうにゅう いなかうどん いかとかぼちゃのてんぷら りんご(こうりん)	うどん、さとう でんぷん、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、やきかまぼこ、あぶら、あげ いか	あさなめこ、ほうろく、わかめ、かぼちゃ、 かぼちゃ りんご
11 (金)	ぎゅうにゅう ハッシュドポークライス だいこんサラダ ヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ しろこま、さとう、こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく、いんげん、まめ、しろはなまめ ヨーグルト	たまねぎ、トマト、おうさまい、たけ、にんじん、たけのこ、グリーンピース だいこん、きゅうり
14 (月)	ごはん マーボー豆腐 じゃがいものあめがらめ もやしのナムル	せいはいくまい あぶら、さとう、でんぷん、こまあぶら じゃがいも、あぶら、さとう、くろこま しろこま、さとう、こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、ふたにく、だいず、あかみそ	ながねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく もやし、にんじん
15 (火)	まめパン ポトフ ラザニアふう りんご(おうりん)	こむぎこ じゃがいも こむぎこ、バター、オリーブオイル、パンこ	たまご、きんと、たまご、ぎゅうにゅう ふたにく、いんげん、まめ ふたにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、さやいんげん にんじん、たまねぎ、トマト りんご
16 (水)	「プレミアムななえ茶」 なめこととうふのみそしる わかさぎのこめこてんぷら ヤーコンのきんぴら	せいはいくまい こめこ、こむぎこ、あぶら ヤーコン、しろこま、あぶら、こまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう どうさん、だいぼうとう、あぶら、あげ、しろみそ わかさぎ、だいず、あおのり ふたにく、くきわかめ	なめこ、ながねぎ にんじん、つきこんにやく

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 (木)	ぎゅうにゅう おうさまい、たけ、スパゲッティ グリルパンプキン なし	スパゲッティ、バター、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	おうさまい、たけ、たまねぎ、ピーマン、にんにく かぼちゃ なし
18 (金)	ごはん けんちんじる ぶりカツ いそあえ	せいはいくまい あぶら こむぎこ、パンこ、あぶら はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶり やきのり	にんじん、ごぼう、だいこん、つきこんにやく、ながねぎ しょうが はくさい、ほうれんそう
21 (月)	和食の日 ごはん さばのしょうがじょうゆやき なっとう/きゅうりとくさいのあさづけ	せいはいくまい じゃがいも、バター、こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく、しろみそ、ぎゅうにゅう さば なっとう(たまふくら)	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
22 (火)	ソフトフランスパン かぼちゃシチュー	こむぎこ こむぎこ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう、 しろはなまめ、いんげん、まめ、なまクリーム	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 しめじ
24 (木)	カレーラーメン はるまき だいこんナムル	マヨネーズ(エッグケア)、パンこ じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう こむぎこ とりにく、わかめ ひじき、ふたにく	にんにく はくさい、ながねぎ、もやし、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく たけのこ、にんじん だいこん、にんじん
25 (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こまあえ/りんご	せいはいくまい じゃがいも、さとう しろこま、さとう しろこま、さとう	ぎゅうにゅう ふたにく しらすぼし、ほしえび、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、しらたき こまつな、もやし、りんご(サンふじ)
28 (月)	ごはん こんさいのごまじる てづくりあつやきたまご こんにやくのいりに	せいはいくまい じゃがいも、しろこま さとう さとう、あぶら、こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶら、あげ、しろみそ、とうにゅう たまご とりにく、だいず、かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ りんご
29 (火)	プレミアムななえ茶 オニオングラタンスープ エソシカとおうさまい、たけのこ、パセリのため りんご(ななみつ) / くるまめきなクリーム	ソフトフランスパン、山川ぎゅうにゅう こむぎこ 七飯しよくパン、オリーブオイル、バター でんぷん、あぶら、 オリーブオイル、さとう さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、チーズ エソシカにく くろまめ、スキムミルク	たまねぎ、パセリ、にんにく しょうが、たまねぎ、おうさまい、たけ、 ピーマン、あかピーマン、にんにく りんご
30 (水)	ごはん もずくスープ ふたキムチ かき	せいはいくまい でんぷん あぶら、しろこま、さとう、 こまあぶら	ぎゅうにゅう もずく、なると、とうふ、うすらたまご ふたにく、とうふ	にんじん、ながねぎ もやし、にんじん、ほうれんそう、キムチ、 たけのこ、ながねぎ、にんにく、しょうが かき

	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-胡萝卜素)	B1	B2	C		
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	637	24.8	21.7	358	2.9	295	0.36	0.54	28	5.2	2.0

今月の「プレミアムななえ茶」は、16日と29日です!
16日は、七飯産のなめこと豆腐のみそ汁と、箱館醸蔵の米粉を使った米粉天ぷら、今年初登場のヤーコンを使ったきんぴらです。大沼漁協のご協力ができる旬の「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! 29日のオニオングラタンスープは、七飯産パンに、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です。七飯産のエソシカ料理も登場します! 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」を味わいます。

今月の七飯産
こめ、こめこ、七飯しよくパン、ちゅうかめん、じゃがいも、山川ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、エソシカ、わかさぎ、とうふ、やきとうふ、あぶら、あげ、なめこ、おうさまい、たけ、ほししいたけ、かぼちゃ、ごぼう、ながねぎ、にんにく、ピーズ、ほうれんそう、ヤーコン、りんご、なしのしょうをよいていしています。