

# 令和3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24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企画です。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。各ご家庭には、だしに関する資料を配布しますのでぜひご活用ください。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す! **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
1 (月)	ごはん 牛乳 もずくスープ 中華炒め 柿	精白米 でん粉 砂糖,油,でん粉	牛乳 もずく,なると道産大豆豆腐,うすら卵 豚肉,いか,えび	人参,長ねぎ,みつば 人参,ブロッコリー,玉ねぎ,たけのこ, ヤングコーン,長ねぎ,しめじ 柿
2 (火)	豆パン 牛乳 フイヤベース ラザニア風 りんご (レッドゴールド)	小麦粉 じゃがいも,油 マカロニ,バター,オリーブオイル,パン粉	卵,金時豆,牛乳 たら,えび 豚肉,牛乳,スキムミルク,チーズ	玉ねぎ,人参,さやいんげん 人参,玉ねぎ,トマト りんご
4 (木)	田舎うどん 牛乳 ぶりと高野豆腐のカレーザンギ かぼちゃのごま和え	うどん,砂糖 でん粉,油 じゃがいも,砂糖,白ごま	牛乳 鶏肉,油揚げ ぶり,高野豆腐	山菜,なめこ,まいたけ,長ねぎ, 小松菜,干しいたけ,たけのこ 生姜 かぼちゃ
5 (金)	ごはん 牛乳 みそおでん からふとししゃもフライ きゅうりの南蛮漬け	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	こんにゃく,人参,大根,生姜 きゅうり
8 (月)	ごはん 牛乳 なめこと卵のみそ汁 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 りんご (昴林)	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,小松菜 人参,ごぼう,こんにゃく,グリーンピース りんご
9 (火)	牛乳 王様しいたけスパゲッティ ほうれん草オムレツ 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	牛乳 鮭,クリーム 卵,クリーム,牛乳,チーズ,ベーコン	王様しいたけ,玉ねぎ,ピーマン,にんにく 玉ねぎ,ほうれん草,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 牛乳 白菜と手作り肉団子汁 いかフリッター 梨	精白米 はるさめ 小麦粉,油	牛乳 鶏肉,豚肉,大豆,卵, スキムミルク,うすら卵 いか,卵	生姜,白菜,人参,干しいたけ 梨
11 (木)	ソフトフランスパン 牛乳 コーンポタージュ ホタテのカレーパン粉焼き ジャーマンポテト	小麦粉 小麦粉,バター,油 パン粉,マヨネーズ(エックア) じゃがいも,油,バター	牛乳 牛乳,白豆,いんげん豆,スキムミルク,クリーム ほたて貝 ベーコン	とうもろこし,玉ねぎ 玉ねぎ,パセリ
12 (金)	<b>プレミアムなえそー</b> ごはん 山川牛乳 かす汁 わかさぎの米粉天ぷら 米粉麺ときゅうりのおかか和え りんご (シナノスイート)	精白米 さといも,酒かす 米粉,小麦粉,油 米粉麺,砂糖,ごま油,白ごま	牛乳 鮭,道産大豆豆腐,白みそ わかさぎ,大豆,青のり かつおぶし,干しえび	こんにゃく,人参,ごぼう,長ねぎ きゅうり,人参 りんご
15 (月)	ごはん 牛乳 チリコンカン ほたて干し貝柱と卵のスープ 焼きりんご (ヒメカミ) チーズ	精白米 じゃがいも,油,砂糖 でん粉 グラニュー糖,バター	牛乳 豚肉,大豆,いんげん豆 ほたて干し貝柱,卵,豆腐 チーズ	玉ねぎ,人参,パセリ,トマト たけのこ,長ねぎ,とうもろこし,みつば りんご

## 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
16 (火)	七飯食パン 牛乳 ボルシチ チーズフォンデュコロッケ 柿 / 黒豆きなこクリーム	小麦粉 じゃがいも,油 小麦粉,パン粉,じゃがいも,油 砂糖	牛乳 牛肉,ベーコン,サワークリーム チーズ,スキムミルク 黒豆,スキムミルク	ピーツ,キャベツ,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト,にんにく,パセリ 柿
17 (水)	ごはん 牛乳 呉汁 くじらの竜田揚げ 白菜の南蛮漬け	精白米 じゃがいも でん粉,油 砂糖,ごま油	牛乳 大豆,油揚げ,白みそ,豆乳 くじら肉 茎わかめ	人参,ごぼう,大根,こんにゃく,長ねぎ 生姜 白菜,小松菜
18 (木)	カレーラーメン 牛乳 春巻き 大根ナムル	中華めん,油 小麦粉,でん粉,油,春雨 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,わかめ ひじき,豚肉	白菜,長ねぎ,もやし,玉ねぎ,人参,りんご,にんにく たけのこ 大根,人参,きゅうり
19 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 小魚のからいり 小松菜ともやしのごま和え / 梨	精白米 じゃがいも,砂糖 白ごま,砂糖 白ごま,砂糖	牛乳 豚肉 しらす干し,干しえび,かつお節	玉ねぎ,しらたき,さやいんげん 小松菜,もやし,人参 / 梨
22 (月)	ハッシュドボークライス 牛乳 コリンキーとツナのサラダ ミックスベリーヨーグルト	精白米,じゃがいも,油,バター,小麦粉 オリーブオイル 砂糖	牛乳 豚肉,いんげん豆,白花豆 まぐろ油漬け ヨーグルト	玉ねぎ,トマト,王様しいたけ,人参,たけのこ,グリーンピース コリンキー,きゅうり,玉ねぎ ラズベリー,りんご,いちご,アローニャ
24 (水)	<b>和食の日</b> ごはん 牛乳 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	精白米 じゃがいも,バター,ごま油	牛乳 豚肉,白みそ,牛乳 さば 納豆	玉ねぎ,もやし,人参,とうもろこし,生姜,にんにく,長ねぎ 生姜 白菜,きゅうり
25 (木)	<b>プレミアムなえそー</b> オニオングラタンスープ 山川牛乳 エソシカと王様しいたけのバルサミコ炒め りんご (ななみつき)	小麦粉 七飯食パン,オリーブオイル でん粉,油,オリーブオイル,砂糖	牛乳 ベーコン,チーズ エソシカ肉	玉ねぎ,パセリ,にんにく 生姜,玉ねぎ,王様しいたけ, ピーマン,赤ピーマン,にんにく りんご
26 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 じゃがいものあめがらめ ほうれん草ともやしのナムル	精白米 油,砂糖,でん粉,ごま油 じゃがいも,油,砂糖,黒ごま 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豆腐,豚肉,牛肉,大豆,赤みそ	長ねぎ,ピーマン,生姜,にんにく ほうれん草,もやし,人参
29 (月)	ごはん 牛乳 せんべい汁 ぶりと大豆のべっこう煮 りんご	精白米 かやきせんべい でん粉,油,黒砂糖	牛乳 鶏肉 ぶり,大豆,赤みそ	人参,ごぼう,大根,しめじ,長ねぎ 生姜,さやいんげん りんご
30 (火)	牛乳 スパゲッティアラピアータ ほたてと王様しいたけのバター焼き みかん	スパゲッティ,オリーブオイル,砂糖 バター	牛乳 ベーコン,まぐろ油漬け,粉チーズ ほたて貝	小松菜,玉ねぎ,トマト,にんにく 玉ねぎ,王様しいたけ 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 <sub>1</sub> <sup>1)</sup> μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	808	32.0	25.0	417	3.8	326	0.44	0.64	39	6.4	2.5

## 今月の「プレミアムなえそー」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和えの米粉麺は、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することのできる、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。待望の七飯産のエソシカ料理も登場! 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, 王様しいたけ, 長ねぎ, にんにく, ほうれん草, かぼちゃ, りんご, 牛肉, エソシカ肉, ピーツ, 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。