

# 令和4年度 学校給食献立表

## 10月

今月はイベント献立が盛りだくさんです!



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日のプし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日のプしななはハロウィン献立として、パンプ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<br>(月)  | きのこのカレー<br>ひじきサラダ<br>ヨーグルト   | 牛乳<br>精白米,じゃがいも,油,小麦粉,バター<br>マヨネーズ(エッグケア)<br>砂糖  | 牛乳<br>鶏肉,白花生,いんげん豆<br>ひじき,まぐろ油漬け<br>ヨーグルト  | 人参,玉ねぎ,しめじ,玉ねぎ,たけのこ,グリーンピース,トマト,にんにく<br>きゅうり,とうもろこし          |
| 4<br>(火)  | あんかけ焼きそば<br>ぶりと高野豆腐の竜田揚げ<br>ぶどう(紫玉)                                      | 牛乳<br>中華めん,砂糖,油,ごま油,でん粉<br>でん粉,油                 | 牛乳<br>豚肉,えび,うすら卵<br>ぶり,高野豆腐,大豆             | 人参,玉ねぎ,たけのこ,ヤングコーン,長ねぎ,しめじ,生姜<br>生薑<br>ぶどう                   |
| 5<br>(水)  | ごはん<br>かす汁<br>しらすとねぎの厚焼き卵<br>ほうれん草と白菜のごま和え                               | 牛乳<br>ごはん<br>じゃがいも,酒かす<br>砂糖<br>白ごま,砂糖           | 牛乳<br>鮭,豆腐,白みそ,豆乳<br>卵,しらす干し               | つきこんにゃく,人参,ごぼう,長ねぎ,大根<br>長ねぎ<br>ほうれん草,白菜                     |
| 6<br>(木)  | ツイストパン<br>ほたてのチャウダー<br>ハーブパンプキン<br>りんご                                   | 牛乳<br>小麦粉<br>じゃがいも,小麦粉,油,バター<br>オリーブオイル          | 牛乳,卵<br>ほたて貝,牛乳,スキムミルク,クリーム                | 玉ねぎ,人参,枝豆,パセリ<br>かぼちゃ,にんにく<br>りんご                            |
| 7<br>(金)  | ごはん<br>すきやき<br>からふとししゃもフライ<br>ブロッコリーのおかか和え                               | 牛乳<br>精白米<br>じゃがいも,焼きふ,砂糖<br>小麦粉,パン粉,油<br>砂糖,ごま油 | 牛乳<br>豚肉,焼き豆腐,赤みそ<br>からふとししゃも<br>かつお節,干しえび | しらたき,玉ねぎ,もやし,長ねぎ<br>ブロッコリー,きゅうり                              |
| 11<br>(火) | 目の愛護デー<br>ソフトフランスパン 牛乳<br>かぼちゃポターージュ<br>いかのガーリックソテー<br>ブルーベリーゼリー         | 小麦粉<br>バター,油,小麦粉<br>でん粉,油,オリーブオイル<br>砂糖          | 牛乳<br>白花生,いんげん豆,牛乳,スキムミルク,クリーム<br>いか<br>寒天 | かぼちゃ,玉ねぎ,パセリ<br>玉ねぎ,王様しいたけ,人参,にんにく<br>ブルーベリー                 |
| 12<br>(水) | ごはん<br>えびたま豆腐<br>豚肉と揚げじゃがの黒酢炒め<br>梨                                      | 牛乳<br>精白米<br>でん粉,油<br>でん粉,油,じゃがいも,ごま油,砂糖         | 牛乳<br>豆腐,えび,卵<br>豚肉                        | 干しいたけ,えのきだけ,長ねぎ,さやいんげん<br>生姜,人参,玉ねぎ,ピーマン,にんにく<br>梨           |
| 13<br>(木) | ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ<br>大豆コロッケ<br>りんご                                     | 牛乳<br>スパゲッティ,オリーブオイル<br>じゃがいも,小麦粉,でん粉,パン粉,油      | 牛乳<br>ベーコン,クリーム<br>大豆                      | ほうれん草,玉ねぎ,トマト,にんにく<br>玉ねぎ<br>りんご                             |
| 14<br>(金) | フシななデー<br>ごはん 山川牛乳<br>卵とにんにくのスタミナみそ汁<br>りんごソースの生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>あずきぜんざい | 精白米<br>でん粉<br>砂糖<br>じゃがいも,マヨネーズ(エッグケア),砂糖<br>砂糖  | 牛乳<br>卵,油揚げ,白みそ,牛乳<br>豚肉<br>小豆,きなこ         | 玉ねぎ,長ねぎ,えのきだけ,にんにく<br>玉ねぎ,王様しいたけ,りんご,生姜<br>人参,きゅうり,枝豆,とうもろこし |
| 17<br>(月) | ごはん<br>わかめスープ<br>ジャージャー豆腐<br>焼きりんご                                       | 牛乳<br>精白米<br>白ごま,でん粉<br>油,ごま油,砂糖,でん粉<br>砂糖,バター   | 牛乳<br>わかめ,はんぺん,うすら卵<br>厚揚げ,豚肉,赤みそ          | えのきだけ,人参,長ねぎ,とうもろこし<br>人参,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,干しいたけ<br>りんご         |
| 18<br>(火) | みそラーメン<br>えびと揚げじゃがのチリソース<br>梨  | 牛乳<br>中華めん,ごま油,砂糖,油,白ごま<br>でん粉,じゃがいも,油,砂糖        | 牛乳<br>豚肉,大豆,焼きかまぼこ,白みそ,赤みそ<br>えび           | もやし,長ねぎ,人参,生姜,にんにく<br>グリーンピース,生姜,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ<br>梨           |
| 19<br>(水) | ごはん<br>切干大根とじゃがいもの煮物<br>ぶりのみそかす焼き<br>茎わかめの油炒め                            | 牛乳<br>精白米<br>じゃがいも,油,砂糖<br>酒かす,砂糖<br>白ごま,砂糖,油    | 牛乳<br>豚肉,油揚げ<br>ぶり,白みそ<br>茎わかめ,さつま揚げ       | 切干大根,しらたき,人参,さやいんげん<br>人参                                    |

### 今月の目標「魚について知ろう」

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、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAを豊富に含んでいて体にとっても良いのです。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<br>(木) | コンコード交流<br>七飯食パン 牛乳<br>玉ねぎとじゃがいものガーリックスープ<br>マカロニチーズ<br>りんご                      | 小麦粉<br>じゃがいも,オリーブオイル<br>マカロニ,小麦粉,バター,油,パン粉  | 牛乳<br>ウインナーソーセージ<br>ベーコン,牛乳,スキムミルク           | 玉ねぎ,人参,パセリ,にんにく<br>玉ねぎ<br>りんご                                    |
| 21<br>(金) | ごはん<br>けんちん汁<br>鮭と大豆のべっこう煮<br>キャベツとりのりのサラダ                                       | 牛乳<br>精白米<br>油<br>米粉,油,黒砂糖<br>ごま油,白ごま       | 牛乳<br>豆腐<br>鮭,大豆,赤みそ<br>焼きのり                 | 人参,ごぼう,大根,つきこんにゃく,長ねぎ<br>生姜,さやいんげん<br>キャベツ                       |
| 24<br>(月) | ごはん<br>韓国風肉じゃが   | 牛乳<br>小麦粉<br>ごま油,じゃがいも,砂糖                   | 牛乳,卵<br>豚肉                                   | 牛乳,卵<br>長ねぎ,しらたき,玉ねぎ,白菜,人参,<br>さやいんげん,しめじ,にんにく,生姜                |
| 25<br>(火) | フシななデー<br>ハロウィン給食<br>ソフトフランスパン 山川牛乳<br>おばけワンタンスープ<br>ピーツと玉ねぎのサラダ<br>パンプキンパンプディング | 小麦粉<br>ワンタン<br>オリーブオイル<br>七飯食パン,砂糖          | 牛乳<br>ウインナーソーセージ<br>まぐろ油漬け<br>卵,牛乳,クリーム      | 牛乳<br>キャベツ,人参,玉ねぎ<br>玉ねぎ,ピーツ,きゅうり,とうもろこし<br>かぼちゃ 鈴木さん            |
| 26<br>(水) | 鶏ごぼう丼<br>さつまいものごま汁<br>梨  | 牛乳<br>精白米,砂糖<br>さつまいも,白ごま                   | 牛乳<br>鶏肉,大豆<br>油揚げ,白みそ,豆乳                    | 牛乳<br>ごぼう,玉ねぎ,人参,生姜<br>長ねぎ<br>梨                                  |
| 27<br>(木) | カレーうどん<br>かぼちゃとひじきの揚げ煮<br>りんご(レッドゴールド)   | 牛乳<br>うどん,でん粉<br>油,白ごま,砂糖                   | 牛乳<br>鶏肉,焼きかまぼこ,油揚げ<br>ひじき,ベーコン              | 牛乳<br>玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ,干しいたけ<br>かぼちゃ 鈴木さん<br>りんご                     |
| 28<br>(金) | セレクト給食<br>ごはん 牛乳<br>かぼちゃ団子汁  | 牛乳<br>精白米<br>でん粉                            | 牛乳<br>鶏肉,油揚げ                                 | 牛乳<br>かぼちゃ,大根,人参,ごぼう,<br>しめじ,干しいたけ,長ねぎ,みつば                       |
| 31<br>(月) | ごはん<br>呉汁<br>ぶりとなすのたたき<br>小魚のからいり<br>柿   | 牛乳<br>精白米<br>じゃがいも<br>米粉,油,砂糖,白ごま<br>白ごま,砂糖 | 牛乳<br>大豆,油揚げ,白みそ,豆乳<br>ぶり<br>しらす干し,干しえび,かつお節 | 牛乳<br>大根,人参,ごぼう,つきこんにゃく,長ねぎ<br>生姜,にんにく,なす,玉ねぎ,きゅうり,こねぎ,ゆず果汁<br>柿 |

|        | 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  |      |       |
|        | kcal  | g     | g    | mg    | mg  | μg        | mg   | mg   | mg | g    | g     |
| 月平均栄養価 | 804   | 30.8  | 24.4 | 404   | 3.6 | 268       | 0.46 | 0.61 | 36 | 6.7  | 2.5   |

### 今月の「フシななななデー」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日のプしななは一足早いハロウィン給食で『おばけワンタンスープ』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!

### 感謝していただきましょう!

大沼町の鈴木進さんからかぼちゃを、箱館醸蔵から酒粕と米粉を寄贈していただきます。また、ホクレン農業協同組合連合会から「あずきぜんざい」の無償提供も受けています。野菜は献立表の「食品名」に吹き出しで生産者の方の名前を紹介しています。感謝して味わって食べましょう!

### 10月28日はセレクト給食です!

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!

ごはん、中華めん、酒粕、米粉、じゃがいも、山川牛乳、豆腐、油揚げ、王様しいたけ、かぼちゃ、ほうれん草、切干大根、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、ピーツ、にんにく、りんご、梨、ぶどうの使用を予定しています。

