

# 令和4年度 11月 学校給食献立表

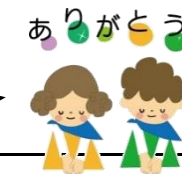
今年度の「だしで味わう和食の日」は、11月21日です!

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

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)	牛乳 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 小麦粉, パン粉, 砂糖, 米粉, でん粉, 油 オリーブオイル	牛乳 豚肉, 大豆, 粉チーズ チーズ, 牛乳	玉ねぎ, 人参, グリンピース, トマト かぼちゃ キャベツ, とうもろこし
2 (水)	牛乳 ごはん みそおでん	精白米 砂糖, 油	牛乳 昆布, 焼き豆腐, 揚げかまぼこ, がんもどき, 赤みそ, 豆乳	こんにゃく, 人参, 大根, 生姜
4 (金)	牛乳 ごはん 春雨の担担スープ 中華炒め りんご (レッドゴールド)	精白米 春雨, 油, ごま油, 砂糖, 白ごま 砂糖, 油, でん粉	牛乳 豚肉 うずら卵, ほたて貝, えび	長ねぎ, 生姜, もやし, 小松菜, 小ねぎ 人参, ブロccoli, 玉ねぎ, たけのこ, ヤングコーン りんご
7 (月)	牛乳 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 筑前煮 焼きりんご (ひめかみ)	精白米 じゃがいも 砂糖, 油 グラニュー糖, バター	牛乳 わかめ, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 豆乳 鶏肉, 焼きちくわ	長ねぎ 人参, たけのこ, さやいんげん, ごぼう, 干しいたけ, こんにゃく りんご
8 (火)	牛乳 コッペパン ボルシチ ほっけフライ ひじきサラダ	小麦粉 じゃがいも, 油 小麦粉, パン粉, 油, でん粉 マヨネーズ (エッグケア)	牛乳, 卵 牛肉, ベーコン, クリーム, ヨーグルト ほっけ ひじき, まぐろ油漬	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 きゅうり, とうもろこし
9 (水)	牛乳 ごはん 鮭のごまみそ鍋 くじらの南蛮炒め 梨	精白米 白ごま でん粉, 油, 砂糖, ごま油	牛乳 鮭, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 豆乳 くじら	キャベツ, 長ねぎ 生姜, にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン 梨
10 (木)	牛乳 田舎うどん いかとかぼちゃの天ぷら りんご (昂林)	うどん, 砂糖 でん粉, 小麦粉, 油	牛乳 鶏肉, 焼きかまぼこ, 油揚げ いか	山菜, なめこ, 干しいたけ, 揚げたけのこ, 揚げたけのこ かぼちゃ りんご
11 (金)	牛乳 ハッシュドポークライス 大根サラダ ヨーグルト	精白米, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉 白ごま, 砂糖, ごま油 砂糖	牛乳 豚肉, いんげん豆, 白花豆 ヨーグルト	玉ねぎ, トマト, 王様しいたけ, 人参, たけのこ, グリンピース 大根, きゅうり
14 (月)	牛乳 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	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, 大豆, 赤みそ	長ねぎ, ピーマン, 生姜, にんにく もやし, 人参
15 (火)	牛乳 豆パン ポトフ ラザニア風 りんご (王林)	小麦粉 じゃがいも 小麦粉, バター, オリーブオイル, パン粉	牛乳 卵, 金時豆 豚肉, いんげん豆 豚肉, 牛乳, スキムミルク, チーズ	人参, キャベツ, 玉ねぎ, さやいんげん 人参, 玉ねぎ, トマト りんご
16 (水)	<b>7/16</b> 牛乳 なめこととうふのみそ汁 わかさぎの米粉天ぷら ヤーコンのきんぴら	<b>7/16</b> 精白米 米粉, 小麦粉, 油 ヤーコン, 白ごま, 油, ごま油, 砂糖	<b>7/16</b> 牛乳 道産大豆豆腐, 油揚げ, 白みそ わかさぎ, 大豆, 青のり 豚肉, 茎わかめ	<b>7/16</b> なめこ, 長ねぎ 人参, つきこんにゃく

## 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
17 (木)	牛乳 王様しいたけスパゲッティ グリルパンプキン 梨	スパゲッティ, バター, オリーブオイル オリーブオイル	牛乳 鮭, クリーム	王様しいたけ, 玉ねぎ, ピーマン, にんにく かぼちゃ 梨
18 (金)	牛乳 ごはん けんちん汁 ぶりカツ 磯和え	精白米 油 小麦粉, パン粉, 油 春雨, 砂糖	牛乳 豆腐 ぶり 焼きのり	人参, ごぼう, 大根, つきこんにゃく, 長ねぎ 生姜 白菜, ほうれん草
21 (月)	<b>和食の日</b> 牛乳 ごはん 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 (たまふくら)	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
22 (火)	牛乳 ソフトフランスパン かぼちゃシチュー	小麦粉 小麦粉, バター, 油	牛乳 鶏肉, スキムミルク, 牛乳, 白花豆, いんげん豆, 生クリーム	かぼちゃ, 人参, 玉ねぎ, しめじ にんにく
24 (木)	牛乳 カレーラーメン 春巻き 大根ナムル	中華麺, 油, 小麦粉 小麦粉, でん粉, 春雨, 油 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 キャベツ, 玉ねぎ, 人参 大根, 人参
25 (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小魚のからいり 小松菜ともやしのごま和え/りんご	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, 人参, しらたき 小松菜, もやし/りんご (サンふじ)
28 (月)	牛乳 ごはん 根菜のごま汁 手作り厚焼き卵 こんにゃくのいり煮	精白米 じゃがいも, 白ごま 砂糖 砂糖, 油, ごま油	牛乳 油揚げ, 白みそ, 豆乳 卵 鶏肉, 大豆, かつお節	大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ こんにゃく, 人参, さやいんげん
29 (火)	<b>7/29</b> 牛乳 オニオングラタンスープ エゾ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) / 黒豆きなこクリーム	ソフトフランスパン 山川牛乳 小麦粉 七飯食パン, オリーブオイル, バター でん粉, 油, オリーブオイル, 砂糖 砂糖	牛乳 ベーコン, チーズ エゾシカ肉 黒豆, スキムミルク	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
30 (水)	牛乳 ごはん もずくスープ 豚キムチ 柿	精白米 でん粉 油, 白ごま, 砂糖, ごま油	牛乳 もずく, なた, 豆腐, うずら卵 豚肉, 豆腐	人参, 長ねぎ もやし, 人参, ほうれん草, キムチ, たけのこ, 長ねぎ, にんにく, 生姜 柿

月平均栄養価	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 (リチノール) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
796	796	30.0	25.4	400	3.8	357	0.44	0.62	36	6.6	2.5

## 今月の「7/16」ななえデーは、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! 29日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です。七飯産のエゾ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「ななみつき」を味わいます。

米, 米粉, 七飯食パン, 中華麺, じゃがいも, 山川牛乳, ヨーグルト, 牛肉, エゾシカ肉, わかさぎ, 豆腐, 焼き豆腐, 油揚げ, なめこ, 王様しいたけ, 干しいたけ, かぼちゃ, ごぼう, 長ねぎ, にんにく, ピーツ, ほうれん草, ヤーコン, りんご, 梨の使用を予定しています。

