

# ほかほかごはん

## 11月23日は“勤労感謝の日”!

“勤労感謝の日”は、作られたものや作ってくれた人に感謝し、お祝いしようという日です。もともとは「新嘗祭」といわれるお米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。給食をみても、みんなが食べるまでにはたくさんの方が関わっています。普段の食事から感謝の気持ちを持って食べられるといいですね。

### \* 給食に関わっている人たち \*



いただきま〜す!

このほかにも食べものや給食を配達してくれる人、給食を配膳してくれる人などたくさんの方が給食に関わっています。

### \* 感謝の気持ちをあらわそう! \*

給食などの食事をつくってくれた人に、直接「ありがとう」を言うほかにも、行動でも感謝の気持ちを伝えることができます。

- 残さずに食べる
- 準備や片付けのお手伝いをする
- きちんときれいに片付ける

など、行動でもあらわしてみましょう!



## 11がつのこんだて

月	火	水	木	金
		1 ごはん すき焼き風煮 えびしゅうまい (小2個、中3個) 切干大根のごま酢和え	2 ごはん 大根となめこのみそ汁 さばの照り焼き もやしの油炒め	3 文化の日
6 ごはん ごぼうと油揚げのみそ汁 さんまのうまか煮 白菜のおひたし	7 黒糖パン ミートボールスープ トマトオムレツ ジャーマンポテト	8 ごはん キャベツとしめじのみそ汁 ぶりの照り焼き かみかみ和え	9 ごはん 沢煮椀 鶏のごまみそ焼き もやしとほうれん草のおひたし	10 ちゃんぽん風ラーメン ひじき春巻き (小1本、中2本) グレープゼリー
13 ごはん 卵と豆腐のスープ ホイコーロー 大根のナムル	14 ごはん 秋野菜カレー キャベツのツナ和え	15 ごはん えびボールスープ フルコギ風焼き肉 きゅうりの中華和え	16 ごはん 豆腐と野菜のスープ ハニーチキン 大根サラダ さかなっつハイ	17 みそ煮込み風うどん いかの天ぷら ひじきと枝豆のサラダ
20 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 かつおフライ いんげんとちくわの甘草炒め	21 かぼちゃパン キャベツとベーコンのスープ うの花コロッケ フロccoliりとコーンのソテー	22 *セレクト給食*	23 勤労感謝の日	24 和風スープパゲティ おさつコロッケ 北海道ハスカップゼリー
27 ごはん かぼちゃもちのみそ汁 たらザンギ きんぴらごぼう	28 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 五目野菜の肉だんご (小1個、中2個) 肉じゃが	29 チキンライス オニオンスープ ほっけフライ もやしときゅうりのサラダ	30 ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 ぎせい豆腐 塩もみきゅうり おさつスティック	<今月の清里産(予定)> ・うどん ・ラーメン ・玉ねぎ ・ごぼう ・大根 ・キャベツ ・白菜 ・はちみつ ・でんぶ

・物質の都合により献立が予告なしに変更になることがあります。

・牛乳は毎日つきます。

※今月の麦香房のパンは“かぼちゃパン”です。

# 11月こんだて



- ・物産の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
- ・牛乳は毎日つきます。
- ・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。



日	月	献立	アレルギー	エネルギー (kcal)	学校	日	月	献立	アレルギー	エネルギー (kcal)	学校	日	月	献立	アレルギー	エネルギー (kcal)	学校	日	月	献立	アレルギー	エネルギー (kcal)	学校												
1	水	麦ごはん すき焼き風煮	豚・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜 にんじん・しいたけ・長ねぎ つきこんにやく・砂糖・酒 しょうゆ・油	エネルギー (kcal) 小学校 633 中学校 814		2	木	ごはん みそ汁	大豆 にんじん・なめこ・にんじん 長ねぎ・みそ・煮干(さば)	エネルギー (kcal) 小学校 629 中学校 820		3	金	文化の日 																					
6	月	ごはん みそ汁	ごぼう・玉ねぎ・油揚げ わかめ・みそ・煮干(さば)	エネルギー (kcal) 小学校 609 中学校 767		7	火	黒糖パン ミートボール スープ	小麦・卵・乳 ミートボール(小麦・大豆・鶏 豚)・玉ねぎ・にんじん・コーン 白菜・ブイヨン(鶏)・しょうゆ 塩・こしょう・だし昆布	エネルギー (kcal) 小学校 632 中学校 774		8	水	ごはん みそ汁	キャベツ・しめじ・にんじん みそ・煮干(さば)	エネルギー (kcal) 小学校 615 中学校 744		9	木	ごはん 沢煮椀	鶏の ごまみそ焼き 鶏・砂糖・みそ・みりん 酒・しょうゆ・白ごま	エネルギー (kcal) 小学校 593 中学校 776		10	金	ちゃんぽん風 ラーメン ひじき春巻き グレーゼリー	ラーメン・豚・酒・しょうゆ キャベツ・にんじん・玉ねぎ たけのこ・しいたけ・もやし しょうが・油・砂糖・豚から オイスターソース・でんぷん ブイヨン(鶏)・煮干(さば) 小麦・ごま・大豆・豚・油 小麦・ごま・大豆・豚・油	エネルギー (kcal) 小学校 616 中学校 809							
13	月	ごはん 卵と豆腐の スープ	卵・豆腐・にんじん・玉ねぎ わかめ・ブイヨン(鶏)・塩 しょうゆ・こしょう・でんぷん だし昆布	エネルギー (kcal) 小学校 638 中学校 813		14	火	麦ごはん 秋野菜カレー	小麦・卵・乳 かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん ごぼう・まいたけ・豚・りんご スキムミルク・しょうが にんにく・ソース・カレー粉 ルウ(小麦・乳・オレンジ・ごま 大豆・鶏・りんご)	エネルギー (kcal) 小学校 719 中学校 917		15	水	ごはん えびボール スープ	えび団子(えび・小麦) 長ねぎ・わかめ・にんじん コーン・ブイヨン(鶏)・塩 しょうゆ・こしょう 煮干(さば)	エネルギー (kcal) 小学校 658 中学校 834		16	木	ごはん 豆腐と野菜の スープ ハニーチキン 大根サラダ さかなっつハイ	豆腐・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・きくらげ・しょうゆ 塩・こしょう・ブイヨン(鶏) だし昆布 鶏・みそ・はちみつ・酒 しょうが・にんにく 大根・わかめ・にんじん ハム・しょうゆ・酢・砂糖 ごま油・白ごま 落花生・ごま	エネルギー (kcal) 小学校 596 中学校 758		17	金	みそ煮込み風 うどん いかの天ぷら 枝豆とひじき のサラダ	うどん・鶏・にんじん・白菜 しいたけ・長ねぎ・ごぼう しょうゆ・みりん・みそ 煮干(さば) 小麦・卵・いか・大豆・油 もやし・きゅうり・ハム・枝豆 ひじき・しょうゆ・砂糖・酢 ごま油	エネルギー (kcal) 小学校 694 中学校 794							
20	月	ごはん みそ汁	豆腐・わかめ・油揚げ 長ねぎ・みそ・煮干(さば)	エネルギー (kcal) 小学校 668 中学校 808		21	火	かぼちゃパン キャベツと ベーコンの スープ	小麦・乳 ベーコン・キャベツ・コーン にんじん・しょうゆ・こしょう 塩・ブイヨン(鶏)・煮干(さば)	エネルギー (kcal) 小学校 622 中学校 810		22	水	ごはん みそ汁	油揚げ・玉ねぎ・しめじ にんじん・みそ・煮干(さば)	エネルギー (kcal) タルトタルフライ 小 701 中 827 竜田揚げ 小 716 中 842		23	木	勤労感謝の日 															
27	月	ごはん みそ汁	かぼちゃもち・にんじん 長ねぎ・大根・みそ・煮干(さば)	エネルギー (kcal) 小学校 668 中学校 808		28	火	ごはんと みそ汁	小麦・卵・乳・さけ・大豆・油 鶏の竜田揚げ キャベツ・大根・ごま油 塩・しょうゆ・白ごま	エネルギー (kcal) 小学校 645 中学校 734		29	水	チキンライス オニオンスープ	マッシュルーム・鶏・玉ねぎ にんじん・グリーンピース・塩 トマト缶・トマトケチャップ こしょう・油 玉ねぎ・ベーコン・にんにく ブイヨン(鶏)・パセリ・油 塩・しょうゆ・こしょう	エネルギー (kcal) 小学校 643 中学校 761		30	木	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 塩もみきゅうり おさつ スティック	ごぼう・玉ねぎ・厚揚げ みそ・煮干(さば) 豆腐・鶏・豚・長ねぎ にんじん・しいたけ・卵 砂糖・しょうゆ・みりん きゅうり・塩・ごま油 しょうが・みりん・白ごま	エネルギー (kcal) 小学校 634 中学校 761				★産地情報(予定)★ ・じゃがいも、キャベツ、大根、玉ねぎ、 白菜 → 清里産 ・ごぼう → 清里・道内産 ・にんじん、長ねぎ、ピーマン、しめじ、 えのきたけ、まいたけ → 道内産 ・きゅうり → 群馬産 ・りんご → 青森産 ・豚肉 → 斜里産 ・鶏肉 → 道内産									

# 11がつのこんだて



ひにち	こんだてひょう	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1 (水)	麦ごはん・すき焼き風煮・えびしゅうまい(2コ)・切干大根のごま酢あえ	478	1.7
2 (木)	ごはん・大根となめこのみそ汁・さばの照り焼き・もやしの油いため	488	2.0
3 (金)	文化の日		
6 (月)	ごはん・ごぼうと油あげのみそ汁・さんまのうまか煮・白菜のおひたし	448	1.8
7 (火)	かぼちゃパン・ミートボールスープ・トマトオムレツ・ジャーマンポテト	489	2.5
8 (水)	ごはん・キャベツとしめじのみそ汁・ぶりの照り焼き・かみかみあえ	477	2.0
9 (木)	ごはん・沢煮鮎・鶏のごまみそ焼き・もやしとほうれん草のおひたし	458	1.9
10 (金)	ちゃんぽん風ラーメン・ひじき春巻き・グレープゼリー	496	2.8
13 (月)	ごはん・たまごとうふのスープ・ホイコーロー・大根のナムル	474	1.8
14 (火)	麦ごはん・秋野菜カレー・キャベツのツナあえ	540	2.3
15 (水)	ごはん・えびボールスープ・フルコギ風焼き肉・きゅうりの中華あえ	487	1.9
16 (木)	ごはん・とうふと野菜のスープ・ハニーチキン・大根サラダ・さかなっつハイ	460	1.6
17 (金)	みそ煮込み風うどん・いかの天ぷら・ひじきとえだまめのサラダ	509	2.7
20 (月)	ごはん・とうふとわかめのみそ汁・かつおフライ・いんげんとちくわの甘辛いため	527	2.4
21 (火)	黒糖パン・キャベツとベーコンのスープ・うの花コロッケ・フロccoliりとコーンのソテー	418	1.9
22 (水)	ごはん・しめじと油あげのみそ汁・サーモントルタルフライ・即席づけ	563	2.0
23 (木)	勤労感謝の日		
24 (金)	和風スープスパゲティ・おさつコロッケ・北海道ハスカップゼリー	534	2.2
27 (月)	ごはん・かぼちゃもちのみそ汁・たらザンギ・きんぴらごぼう	480	2.1
28 (火)	ごはん・玉ねぎとわかめのみそ汁・五目野菜の肉だんご・肉じゃが	497	2.3
29 (水)	チキンライス・オニオンスープ・ほっけフライ・もやしときゅうりのサラダ	512	2.5
30 (木)	ごはん・ごぼうと厚揚げのみそ汁・ぎせい豆腐・塩もみきゅうり・おさつスティック	498	1.6

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※牛乳は 毎日つきます。

☆今月の麦香肩のパンは”かぼちゃパン”です。

### ★産地情報(予定)★

- ・じゃがいも、キャベツ、大根、玉ねぎ、白菜 → 清里産
- ・ごぼう → 清里・道内産 ・きゅうり → 群馬産
- ・にんじん、長ねぎ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、まいたけ → 道内産 ・りんご → 青森産
- ・豚肉 → 斜里産 ・鶏肉 → 道内産

# 11がつのこんだて



月	火	水	木	金
		1 676 (kcal) 麦ごはん すき焼き風煮 えびしゅうまい(3コ) 切干大根のごま酢あえ	2 682 (kcal) ごはん 大根となめこのみそ汁 さばの照り焼き もやしの油炒め	3 文化の日
6 629 (kcal) ごはん ごぼうと油揚げのみそ汁 さんまのうまか煮 白菜のおひたし	7 687 (kcal) かぼちゃパン ミートボールスープ トマトオムレツ ジャーマンポテト	8 606 (kcal) ごはん キャベツとしめじのみそ汁 ぶりの照り焼き かみかみあえ	9 638 (kcal) ごはん 沢煮鮎 鶏のごまみそ焼き もやしとほうれん草のおひたし	10 671 (kcal) ちゃんぽん風ラーメン ひじき春巻き(2本) グレープゼリー
13 675 (kcal) ごはん たまごとうふのスープ ホイコーロー 大根のナムル	14 779 (kcal) 麦ごはん 秋野菜カレー キャベツのツナ和え	15 696 (kcal) ごはん えびボールスープ フルコギ風焼き肉 きゅうりの中華和え	16 620 (kcal) ごはん 豆腐と野菜のスープ ハニーチキン 大根サラダ さかなっつハイ	17 656 (kcal) みそ煮込み風うどん いかの天ぷら ひじきと枝豆のサラダ
20 670 (kcal) ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 かつおフライ いんげんとちくわの甘辛炒め	21 621 (kcal) 黒糖パン キャベツとベーコンのスープ うの花コロッケ フロccoliりとコーンのソテー	22 689 (kcal) ごはん しめじと油揚げのみそ汁 サーモントルタルフライ 即席づけ	23 勤労感謝の日	24 596 (kcal) 和風スープスパゲティ おさつコロッケ 北海道ハスカップゼリー
27 634 (kcal) ごはん かぼちゃもちのみそ汁 たらザンギ きんぴらごぼう	28 700 (kcal) ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 五目野菜の肉だんご(2コ) 肉じゃが	29 623 (kcal) チキンライス オニオンスープ ほっけフライ もやしときゅうりのサラダ	30 623 (kcal) ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 ぎせい豆腐 塩もみきゅうり おさつスティック	<今月の清里産(予定)> ・うどん ・ラーメン ・玉ねぎ ・ごぼう ・大根 ・キャベツ ・白菜 ・はちみつ ・でんぶん

※物資の都合により献立が予定なしに変更になる場合があります。

※今月の麦香肩のパンは”かぼちゃパン”です。