

# 11月給食だより

令和2年10月30日  
音更町立下土幌小学校

## 和食のよさについて

日本では昔から米を中心に、魚や肉・野菜・海藻・豆類・果物などのさまざまな食材を組み合わせる『日本型食生活』を営んできました。

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された『和食』は、世界に誇れる『日本の伝統的な食文化』です。和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

### 和食の基本『一汁三菜』

『一汁三菜』とは・・・ごはんと汁物に3つのおかず（主菜・副菜2品）を組み合わせた献立のことです。

**副菜**  
野菜・きのこ等  
ビタミンやミネラル、  
食物せんいがたっぷり  
とれます

**主菜**  
魚、肉、卵、豆・豆製品  
体をつくるたんぱく質が  
とれます

**主食**  
ごはん  
(麦・雑穀なども)  
エネルギー源となる  
炭水化物がとれます

**汁物**  
水分を補います  
だしとうま味を  
味わいましょう



さまざまな食品を料理に使うことによって、栄養素をバランス良く摂ることができます。

### 『日本型食生活』(和食)の利点

- ◇季節の食材を取り入れることで、食事で旬を感じることができる
- ◇地域には、それぞれの特性を活かした食材や食品があり、地域ごとの特産物や郷土料理を知ることができる
- ◇昆布でだしをとるなど、昔から食材のうま味を引き出す調理法や料理がたくさんある
- ◇焼く・蒸す・煮る・生食などの調理法・食べ方が多くある
- ◇発酵食品や乾物など、保存性に優れた日本独特の調理法がある

#### お知らせです

新型コロナウイルス感染症の拡大によるインバウンド、輸出の停滞や外食需要の減少により在庫が停滞している道産牛肉について、学校給食に提供することで流通促進を図ることを目的に、北海道より無償提供事業が実施されています。11月18日(水)に道産牛肉を使用した『ビーフストロガノフ』を提供します。11月を皮切りに、2月まで出ます。お楽しみに♪

## 11月のこんだて

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
2日 (月)	はくさいのナムル 	ごはん		
	ごはん マーボーはるさめ 	春雨	豚肉	にんじん 玉ねぎ たけのこ 椎茸 いら
	白菜のナムル 		ツナ	白菜 もやし
	牛乳 		牛乳	
4日 (水)	あつやきたまご 	若菜ごはん	ごはん	大根菜
	わかなごはん よしのじる 	吉野汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ にんじん ごぼう 椎茸 長ねぎ
	厚焼き卵 		厚焼き卵	
	牛乳 		牛乳	
5日 (木)	タコでたこやき 	カレーうどん	うどん	鶏肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ
	カレーうどん 	タコでたこ焼き	たこ焼きの皮	たこ
	牛乳 		牛乳	
6日 (金)	にくじゃがコロッケ 	たまごパン	たまごパン	
	たまごパン コーンチャウダー 	コーンチャウダー	じゃがいも	牛乳 にんじん 玉ねぎ コーン
	肉じゃがコロッケ 	肉じゃがコロッケ	じゃがいも	牛肉 牛乳
9日 (月)	いわしのうめに 	ごはん	ごはん	
	ごはん みそけんちん 	みそけんちん	じゃがいも	にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 椎茸
	いわしの梅煮 		いわし	
10日 (火)	ブランパン 	ブランパン	ブランパン	
	ラビオリスープ 	ラビオリスープ	ラビオリ	玉ねぎ にんじん キャベツ
	ガーリックフライ 	ガーリックフライ	鶏肉	
11日 (水)	あさづけ 	ごはん	ごはん	
	ごはん しらたますきやき 	白玉すき焼き	白玉もち	豚肉 豆腐 白菜 長ねぎ にんじん 椎茸 玉ねぎ
	浅漬け 	浅漬け		キャベツ きゅうり にんじん
	牛乳 		牛乳	

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
12日 (木)	おとぴけきゅうしょく フルーツヨーグルト スパゲティミートソース	スパゲティミートソース	スパゲティ	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト
	フルーツヨーグルト	カクテルゼリー	ヨーグルト	黄桃 パイン
	牛乳		牛乳	
13日 (金)	ごもくひじき ごはん たぬきじる	ごはん	ごはん	
	たぬき汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ	にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 椎茸
	五目ひじき		ひじき 油揚げ ちくわ	にんじん
	牛乳		牛乳	
16日 (月)	かたぬきチーズ ピラフ キャベツスープ	ピラフ	ごはん 麦	ウインナー 玉ねぎ にんじん ピーマン
	キャベツスープ		ハム	キャベツ にんじん 玉ねぎ
	型抜きチーズ		チーズ	
	牛乳		牛乳	
17日 (火)	メンチカツ あんパン ショウタンスープ	あんパン	あんパン	
	ショウタンスープ	じゃがいも	鶏肉	もやし ほうれん草 椎茸 にんじん 長ねぎ
	メンチカツ		メンチカツ	
	牛乳		牛乳	
18日 (水)	道産牛肉を使ったメニュー ツナサラダ ビーフストロガノフ	ビーフストロガノフ	ごはん	牛肉 牛乳 にんじん 玉ねぎ トマト パセリ
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ にんじん 玉ねぎ
	牛乳		牛乳	
19日 (木)	やさしいりにくしゅうまい (ひとり2こ) みそラーメン	みそラーメン	ラーメン	豚肉 にんじん もやし 白菜 長ねぎ メンマ
	野菜入り肉焼売		しゅうまい	
	牛乳		牛乳	
20日 (金)	ポテトグラタン バターパン わかめスープ	バターパン	バターパン	
	わかめスープ		わかめ 鶏肉	にんじん 長ねぎ
	ポテトグラタン	じゃがいも	ツナ 牛乳 チーズ	玉葱 しめじ コーン
	牛乳		牛乳	
24日 (火)	フランクソースに コッペパン ABCスープ	コッペパン	コッペパン	
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン
	フランクソース煮		フランクフルト	
	牛乳		牛乳	

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
25日 (水)	ごまきゅうり ごはん にくみそおでん	ごはん	ごはん	
	肉みそおでん	じゃがいも	魚河岸ボール 豚肉 結びこぶ うずら卵	にんじん 大根
	ごまきゅうり			きゅうり
	牛乳		牛乳	
26日 (木)	リーキを使ったメニュー フルーツカクテル リーキカレー	リーキカレー	ごはん じゃがいも 麦	鶏肉 リーキ にんじん パセリ
	フルーツカクテル	カクテルゼリー		パイン 黄桃
	牛乳		牛乳	
27日 (金)	ちゅうかさラダ あげパン オニオンスープ	あげパン	あげパン	
	オニオンスープ		鶏肉	にんじん 玉ねぎ
	中華サラダ		ツナ	きゅうり もやし
	牛乳		牛乳	
30日 (月)	やみつきゃべつ ごはん いりどり	ごはん	ごはん	
	いりどり	じゃがいも	鶏肉 生揚げ 魚河岸ボール	にんじん たけのこ 椎茸
	やみつきゃべつ		塩こんぶ	キャベツ きゅうり
	牛乳		牛乳	

\*\*\* 11月のおとぴけ給食 \*\*\*  
『ヨーグルト』

12日(木)は音更町にある  
よつ葉乳業のヨーグルトで  
「フルーツヨーグルト」を  
作ります♪



\*\*\* リーキってどんな野菜? \*\*\*

今年も竹中さんに  
提供して頂きました!

平成26年から、  
毎年給食に登場している  
西洋野菜のリーキは、西中音更の  
「たけなかファーム」で生産され、  
提供されています。  
切っているだけでトロミと甘み  
がでて、上品な味になる洋食・和食  
どちらにも使える万能野菜です!



【学校給食の現場で働きませんか?】

音更町学校給食協議会は給食調理補助員を3名(音更小、木野東小、鈴蘭小 各1名)募集します。勤務は、週2~3日程度で、午前8時15分から午後3時45分(休憩時間あり。必要に応じ時間外勤務、早出出勤あり。)となります。時給は898円で休日は、土・日・祝日及び学校休業日(春・夏・冬休み等)です。雇用条件の詳細や応募方法等については、音更町学校給食協議会(TEL:0155-42-2111内線764)までお気軽にお問い合わせください。

	月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校		715kcal	23.6g	21.6g	3.0g
中学校		843kcal	27.6g	25.0g	3.6g

○お知らせ○  
物資の都合により、  
献立の変更・食材料の  
変更もあります。  
ご了承ください。