



Web版（カラー）の給食だよりは、  
こちらのQRコードから！  
過去の給食だよりもご覧になれます。

# 「和食」って すごい！おいしい！たいせつ！



11月24日は、「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせから生まれた『和食の日』です。  
日本の食文化である「和食」は、だしのうま味を生かし、旬の食材を大切にしてきました。

また、「いただきます」「ごちそうさま」と言い合う気持ちには、食べものを作ってくれた人や自然への感謝の心がこめられています。

給食でも、ごはん・みそ汁・野菜・魚など、からだにやさしい和食を味わいながら、日本の食文化のすばらしさを感じてみましょう。

## 「和食の日」にちなんだ給食の和食メニュー！

- \* ごはん
- \* 呉汁
- \* 鮭の塩ふり焼き
- \* 鶏じゃが

※今年は11月24日(月)がお休みのため、  
**11月21日(金)を和食メニュー**としています。

## たくさんの人の力で作られている給食

～勤労感謝の日に寄せて～

先日、給食で使われている野菜の収穫作業などを取材しに行きました！

伺った先は、給食センターに34年間、給食のために野菜を育て、新鮮でおいしい旬の野菜を届けてくださっている、「みらいグリーンズ 古賀典昭さん」の畑です。

取材に伺った時は、次の日に使用する長ねぎの収穫と出荷の準備、揚げいも用じゃがいもの納品数を再確認、またかぼちゃをていねいに1個ずつ磨く作業などを行っていました。

農家の仕事をしている方々は、毎日ていねいに畑を手入れし、太陽の光をいっぱい浴びた野菜を育ててくださっています。

また、その食材を受け取り、おいしく調理しているのが給食センターの調理員さんです。

さらに、食材を運ぶ業者の方や、献立を考える人など、たくさんの方々の力が合わさって、私たちの給食ができています。

毎日の給食には、多くの人の“はたらく力”が詰まっています。

11月23日は勤労感謝の日。

勤労感謝の日をきっかけに、「ありがとう」の気持ちをこめて、感謝して食べたいですね。



☆11月平均栄養価（平均値/目標値）

【小学生】\*エネルギー707kcal/650kcal \*脂質 25.4g/21.7g \*食塩 2.91g/2.0g 未満

【中学生】\*エネルギー862kcal/830kcal \*脂質 30.1g/27.7g \*食塩 3.77g/2.5g 未満

☆牛乳は毎日つきます。☆スプーンが付く日には、献立表にスプーンマークが付いています。

☆給食の持ち帰りは食中毒防止の観点から禁止しています。





月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>ぶんかひ 文化の日</p>	<p>4</p> <p>ごまドレッシング サラダ</p> <p>まるごとグラタン</p> <p>ミートソースパスタ</p>	<p>5</p> <p>ほうれんそうの かにかまあえ</p> <p>ぎゅうにく コロッケ</p> <p>さけごはん</p> <p>しおちゃんこ</p>	<p>6</p> <p>ハムサラダ</p> <p>チョコクリーム</p> <p>マーマレードチキン</p> <p>びばいこめパン</p> <p>ビーフシチュー</p>	<p>7</p> <p>やさいの しおだれいため</p> <p>ソースとんカツ</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじる</p>
<p>10</p> <p>にんじんの いためもの</p> <p>たらすのスパイスあげ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこじる</p>	<p>11</p> <p>きゅうりのこんぶあえ</p> <p>デニッシュパン</p> <p>あじつきたまご</p> <p>びばいみそラーメン</p>	<p>12</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>ポークカレーライス</p>	<p>13</p> <p>ブロッコリーと サのサラダ</p> <p>ポークチーズまき</p> <p>クロワッサン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>14</p> <p>やさいの シヤクサアエ</p> <p>やきぐりコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたすきに</p>
<p>17</p> <p>ちくぜんに</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>かほさつじる</p>	<p>18</p> <p>なめたけあえ</p> <p>みそカツ</p> <p>ごはん</p> <p>やさいけんちんじる</p>	<p>19</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>やきぎょうざ (2コ)</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかあんかけのぐ</p>	<p>20</p> <p>ハムとビーフの サラダ</p> <p>コーンボール フライ (2コ)</p> <p>ごはん</p> <p>カレーどうふ</p>	<p>21</p> <p>とりじゃが</p> <p>さけの しおふりやき</p> <p>ごはん</p> <p>こじる</p>
<p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>25</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>とうふナゲット (2コ)</p> <p>ポークにこみどん</p>	<p>26</p> <p>パインとももの ヨーグルト</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>27</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>ハムカツ</p> <p>かくしよくパン</p> <p>やさいのスープに</p>	<p>28</p> <p>はるさと ぶたにくの いためもの</p> <p>とりにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>いもたんこじる</p>
<p>◇ ♪ こんげつ ひ ほんしん しゆくざい ♪ ◆ ♪ 今月の美唄産食材 ♪ ◆</p> <p>* こめ (なつぽし)      * かほちゃ      * たまねぎ * ラーメン (はるよこい)      * にんじん      * こめこ * さつまいも      * にんにく      * びばいみそラーメンたれ * じゃがいも      * ながねぎ</p>		<p>こんげつ きょうしつようくもくひょう * ♪ 今月の給食目標 ♪ *</p> <p>「かんしゃしてたべよう！」</p>		<p>「いただきます！」</p> <p>感謝の心で</p>

# 11月 こんだてひょう

しょう ちょうがっこう (小・中学校)

びばいしがっこうしょく 美唄市学校給食センター



日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学生 1人あたり 235g	中学生 1人あたり 245g
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと			
4 (水)	ミートソースパスタ	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	ワイド加工(小麦) なたね油 三温糖 バター(乳) オリーブ油	オリーブオイル 塩 コショウ	798	943
	まるごとグラタン	まるごとグラタン (乳・小麦・卵・豚・大豆)				23.0	28.7
	ごまドレッシングサラダ	オリーブ(豚)	キャベツ きゅうり		塩 しょう油		
5 (水)	鮭ごはん	鮭ごはんの素 (卵・オリーブ・昆布だし)		精白米 強化米		706	847
	塩ちゃんこ	とり肉 油揚げ(大豆) 鶏ごぼうボール (豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚肉)	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	つきこんにゃく	オリーブオイル みりん 塩	26.1	32.0
	牛肉コロッケ	かに風味かまぼこ (小麦・大豆・魚肉)	ほうれんそう	ワイド加工(小麦) なたね油	醤油		
6 (木)	ほうれん草のかにかまぼこ			ワイド加工(小麦)			
	美唄米粉パン			美唄米粉パン (小麦・乳・卵・大豆)		789	975
	チョコクリーム			チョコレート(乳・大豆)		32.1	37.7
7 (金)	ビーフシチュー	牛肉 牛乳 生クリーム(乳)	たまねぎ にんじん しめじ 枝豆(大豆)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	オリーブオイル コショウ 塩 ビーフコンソメ(小麦・乳・大豆・鶏・豚)		
	マーマレードチキン	とり肉		マーマレード (レモン・砂糖・りんご)	塩 コショウ 醤油 白ワイン		
	ハムサラダ	オリーブ(豚)	キャベツ コーン	ワイド加工(小麦)	コショウ		
8 (土)	ごはん			精白米 強化米		714	852
	のっぺい汁	とり肉 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ	さといも でん粉	醤油 かつお節 塩	37.7	44.7
	ソースとんかつ	ぶた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 コショウ 中濃ソース ワイド加工		
9 (日)	野菜の塩だれ炒め	オリーブ(豚)	キャベツ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく	ごま油	塩だれ 酒 オリーブオイル		
	ごはん			精白米 強化米		640	777
	どさんこ汁	ぶた肉 豆腐(大豆)	にんじん コーン ねぎ	じゃがいも バター(乳)	みそ かつお節	29.2	35.4
10 (月)	だらのスパイス揚げ			なたね油			
	人参の炒め物	とり肉	にんじん たまねぎ	三温糖 なたね油	醤油 オリーブオイル		
	美唄みそラーメン	ぶた肉	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)	醤油 美唄みそ(小麦・大豆) 豚骨 かつお節 昆布 酒	761	943
11 (火)	デニッシュパン			デニッシュパン (小麦・乳・卵・大豆)		33.6	40.5
	味付き卵	卵		三温糖	醤油 みりん だし		
	きゅうりの昆布あえ	塩昆布(小麦・大豆・ワイド加工)	きゅうり		塩		
12 (水)	ポークカレーライス	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	カレー粉 バター(乳) ガラムマサラ ローレル オリーブオイル ワイド加工(小麦) 醤油 コショウ カレー(小麦・鶏・豚・大豆)	768	987
	フルーツカクテル		ブルーベリー(卵・黄桃・みかん) パイナップル 洋なし いちじく(卵) バナナ・もも・大豆・ドレッシング・豆乳			23.3	29.3
	クロワッサン			クロワッサン (小麦・乳・卵・大豆)		621	735
13 (木)	ABCスープ	オリーブ(豚)	キャベツ にんじん えのきだけ コーン しょうが パセリ	ワイド加工(小麦) ごま油	オリーブオイル コショウ 塩	29.4	33.8
	ポークチーズ巻き	ぶた肉 チーズ(乳・大豆)			塩 コショウ		
	ブロッコリーと卵の炒め	ツナ	ブロッコリー たまねぎ	オリーブ油 三温糖	醤油 酢 塩		
14 (金)	ごはん			精白米 強化米		663	856
	豚すき煮	ぶた肉 焼き豆腐(大豆)	はくさい たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	つきこんにゃく なたね油 三温糖	みりん 醤油 だし	25.6	32.8
	焼き菓コロッケ			焼き菓コロッケ(小麦) なたね油			
野菜のジャキジャキあえ		もやし こまつな にんじん 切り干し大根	三温糖 ごま油	醤油 酢			

☆19日(水)の中華あんかけ丼は、ごはんの上に中華あんかけ丼の具をのせて食べてください。  
☆11月24日は、「いいにほんしょく(1124)」にちなみ、「和食の日」と制定されています。今年は24日が祝日のため、21日の給食を和食メニューとしました。ぜひ和食の良さを給食で味わってください!

美唄市ホームページにて、献立表のカラー版をご覧いただけます。  
若のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます。  
毎月26日(日)に翌月の献立表が掲載されますので、WEB版の献立表をぜひご覧ください!



こんがっつ きゅうしよくもくひょう  
\* 今月の給食目標 \*

かんしゃ た 「感謝して食べよう！」

☆目標達成のための手立て☆  
○「いただきます」「ごちそうさま」を元気におもう  
○食べものを作ってくださったに「ありがとう」の気持ちをもとう  
○準備や片づけをていねいにして、みんなで気持ちよく食べよう



日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他	小学生 1人あたり 235g	中学生 1人あたり 245g
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと			
17 (月)	ごはん			精白米 強化米		682	819
	かぼさつ汁	ぶた肉 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	かぼちゃ にんじん ねぎ しめじ	さつまいも	みそ かつお節	31.4	37.4
	さばのみそ煮	さばの味噌煮(さば・大豆)					
18 (火)	筑前煮	とり肉	にんじん ごぼう たけのこ	こんにゃく 三温糖 なたね油	醤油 だし		
	ごはん			精白米 強化米		709	829
	野菜けんちん汁	とり肉 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも ごま油	醤油 だし	33.6	38.5
19 (水)	みそカツ	ぶた肉 牛乳	にんにく	小麦粉 パン粉(小麦) 三温糖 白ごま ごま油	塩 コショウ 赤みそ 酒 醤油 みりん		
	なめ茸あえ		はくさい ほうれんそう もやし なめ茸(小麦・大豆)		醤油		
	中華あんかけ丼	ぶた肉 うすら卵 つと(小麦) かに風味かまぼこ (小麦・大豆・鶏肉)	はくさい もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ ピーマン ねぎ きくらげ しょうが	精白米 強化米		699	852
20 (木)	焼きぎょうざ(20)	ぎょうざ (豚・鶏・大豆・ごま・小麦)					
	春雨サラダ	オリーブ(豚)	きゅうり	緑豆春雨 三温糖 白ごま ごま油	醤油 酢		
	ごはん			精白米 強化米		747	912
21 (金)	カレー豆腐	豆腐(大豆) ぶた肉 とり肉	たまねぎ はくさい にんじん しょうが しめじ しょうが にんにく	三温糖 なたね油 でん粉	醤油 だし	27.4	34.3
	コーンボールフライ(20)			なたね油			
	ハムとピーマンのサラダ	オリーブ(豚)	きゅうり	ピーマン 三温糖 ごま油	醤油 酢		
22 (土)	ごはん			精白米 強化米		630	771
	真汁	ぶた肉 大豆 油揚げ(大豆)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しめじ	つきこんにゃく	みそ かつお節 昆布 唐辛子	36.9	44.0
	鶏じゃが	とり肉	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆)	じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 なたね油	醤油 みりん 酒 だし		
23 (日)	ポーク煮込み丼	ぶた肉	たまねぎ はくさい にんじん しめじ	精白米 強化米 つきこんにゃく 三温糖 なたね油	醤油 みりん	661	795
	豆腐ナゲット(20)	豆腐(大豆) 小麦粉(小麦) 卵(卵) 大豆(大豆)		なたね油		25.3	31.1
	大根サラダ	オリーブ(豚)	だいこん きゅうり コーン	ごま油 白ごま 三温糖	酢 醤油		
24 (月)	ハヤシライス	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレル ガラムマサラ コショウ ワイド加工	805	1045
	バインと桃のヨーグルト	ヨーグルト(乳・ワイド加工)	バイン 黄桃	さとう		25.6	32.7
	角食パン			角食パン (小麦・乳・卵・大豆)		709	815
25 (火)	いちごジャム			いちごジャム(作り)		25.6	29.3
	野菜のスープ煮	ミートボール(豚・鶏・大豆)	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも	オリーブオイル 醤油 コショウ 塩		
	ハムカツ	ハムカツ (小麦・卵・乳・大豆・豚)		なたね油			
26 (水)	マカロニサラダ	オリーブ(豚)	きゅうり コーン	ワイド加工(小麦) なたね油 ワイド加工(大豆)	塩 コショウ		
	ごはん			精白米 強化米		626	768
	いもだんご汁	ぶた肉 つと(小麦)	にんじん えのきだけ ねぎ	いももち	みそ かつお節 昆布	31.6	37.2
27 (木)	鶏肉の生姜焼き	とり肉	しょうが		みりん 醤油 酒		
	春雨と豚肉の炒め物	ぶた肉	チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	緑豆春雨 三温糖 ごま油	醤油 酒 オリーブオイル		



こんがっつ びばいさんしょくざい  
♡ 今月の美唄産食材 ♡

米 (ななつぼし) \* かぼちゃ \* 玉ねぎ  
ラーメン (はるよこい) \* にんじん \* 米粉  
さつまいも \* にんにく \* 美唄みそラーメンたれ  
じゃがいも \* 長ねぎ

いーびばい

