



11月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる			赤色の食品 血や肉になり、体をつくる			緑色の食品 体の調子をととのえる		
月			火			水		
★ 今月の食材 ★			4	小 中	606 kcal 747 kcal	5	小 中	689 kcal 809 kcal
・じゃがいも・もち米⇒美深産			・きつねうどん			・酢めし		
・さつまいも			・牛乳			・牛乳		
⇒美深高等養護学校農業科			・大学芋			・いも団子汁		
・北あかりコロッケ⇒アウル			・五目煮			・ほうれんそうスープ		
・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎			黄 うどん・さつまいも・さとう・あぶら・ごま			黄 パン・さとう		
・もち粉⇒長谷川農園			赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ			赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ベーコン・クリーム		
・豆腐⇒名寄丘の上学園			緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん			緑 ほうれんそう・にんじん・コーン・みかん缶・ようなし缶・パイン缶・りんご缶		
・お米⇒風連町有機農業生産組合			黄 ごはん・さとう			黄 ごはん・さとう		
10	小 中	654 kcal 752 kcal	11	小 中	669 kcal 766 kcal	12	小 中	643 kcal 789 kcal
・ごはん			・とりめん			・スタミナ丼		
・牛乳			・牛乳			・牛乳		
・三平汁			・北あかりコロッケ			・みそ汁 (豆腐、わかめ)		
・さばのみぞれ煮			・ぶどうゼリー			・炊き込みごはん		
・ごぼうサラダ			黄 ひやむぎ・あぶら・パン・ご・ゼリー・じゃがいも			・牛乳		
黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ			赤 牛乳・とりにく・なると			・みそ汁 (きやべつ、生揚げ)		
赤 牛乳・たら・ちくわ・さば			緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ			・いわし生姜煮		
にんじん・だいこん・ねぎ・きやべつ・ごぼう			黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう			・小松菜の磯香和え		
緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ			赤 牛乳・ふたにく・とうふ・わかめ・みそ			黄 ごはん・あぶら・ごま		
17	小 中	607 kcal 713 kcal	18	小 中	650 kcal 759 kcal	19	小 中	794 kcal 992 kcal
・ごはん			・塩野菜ラーメン			・シーフードカレー		
・マスカットジョア			・牛乳			・牛乳		
・みそ汁 (いも、玉ねぎ)			・ブロッコリーの			・フルーツのヨーグルトあえ		
・肉団子			ごまネーズあえ			・黒糖スライスパン		
・鶏肉と大根の煮物			黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま			・牛乳		
黄 ごはん・じゃがいも・こんにやく・あぶら・さとう			赤 牛乳・ふたにく・なると			・野菜スープ		
赤 ジョア・みそ・とりにく・肉団子			緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・アロカリ・オレンソウ・キャベツ			・鮭のムニエル		
たまねぎ・だいこん・にんじん・さいいんげん			黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま			・スパゲティサラダ		
25	小 中	658 kcal 761 kcal	26	小 中	620 kcal 762 kcal	27	小 中	679 kcal 774 kcal
※27日の五目おこわには			・カレーうどん			・五目おこわ ※		
JA北はるかもち米生産組合			・牛乳			・牛乳		
美深部会様から寄贈いただいた「もち米」を使用します。			・野菜とコーンの和え物			・お吸い物 (はんぺん)		
11月平均栄養価			黄 うどん・あぶら・カレールー			・さば焼き魚		
たん白質	小 中	27.1g 30.9g	赤 ぎゅうにゅう・ふたにく・さつまあげ・ハム			・野菜のごまみそ和え		
脂質	小 中	19.5g 21.8g	緑 まいたけ・たまねぎ・にんじん・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン			黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・もちごめ		
食塩相当量	小 中	2.8g 3.4g	黄 ごはん・さとう・ごまあぶら			赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ		
28	小 中	685 kcal 771 kcal	赤 牛乳・ふたにく・わかめ			緑 ねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きやべつ・もやし		
・ごはん			緑 にんじん・もやし・こまつな・はくさい・ねぎ・コーン			黄 ごはん・でんぶ・さつまいも		
・牛乳			黄 ごはん・さとう・ごま			赤 牛乳・ふたにく・とうふ・みそ・ほっけ		
・さつま汁			赤 牛乳・とりにく・だいず・さつまあげ・ひじき・とりひきにく			緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・はくさい・ほうれんそう・なめたけ		
・ほっけ竜田揚げ			黄 ごはん・さとう・ごま					
・白菜のなめ茸あえ								

～生産者さんの紹介①～

「長谷川農園」

21日は長谷川農園さんで作られた「もち粉」を使用します。また27日のおこわにも「もち米」を使用させていただきます。

おいしい美深産のもち粉メニューをたくさん食べてくださいね！



長谷川さん

～生産者さんの紹介②～

美深高等養護学校「農業科」

農業科では様々な野菜を育てています。先月は「長ねぎ」を提供していただきました。4日の大学芋は、農業科の皆さんが作った「さつまいも」を使用します。

