



# 11かっ こんだてひょう



しるぬぎ になっている食材は横浜町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 450

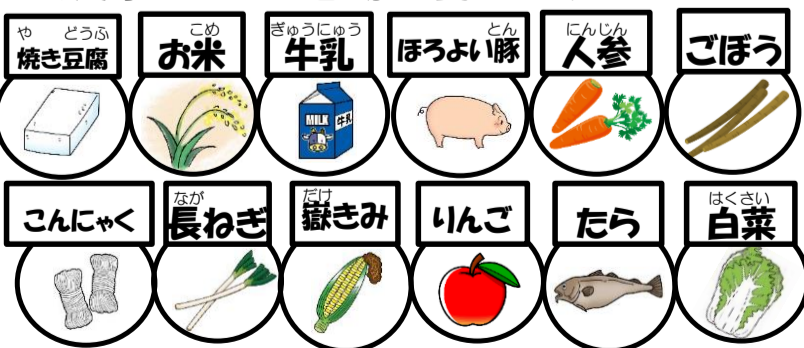
(れいわ2ねん)

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)		おしらせ
			赤 ちやくやほねをつくる	緑 からだのちようしをととのえる	黄 ねつやちからのもとになる	小	中	
2	月	ごはん いもだんごじる ぶたみそステーキ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、みそ とり、ぶたにく ぎょにくすりみ、こんぶ わかめ、とさかのり	にんじん、ごぼう まいだけ、かぼちゃ みつば、きゅうり	ごはん、いももち ドレッシング	637	742	・食事の前の手洗いはしっかりできていますか？冬がちかづいてくるとノロウイルスが原因の食中毒が起きやすくなります。食中毒予防のために、食事の前の手洗いを必ずすれずしましょう。
4	水	おぎごはん ポークカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご きゅうり、ブロッコリー アスパラ	ごはん、おおむぎ あぶら、カレールー じゃがいも ドレッシング	704	857	★スプーンが付きます ・今の時期のキャベツは「冬キャベツ」と呼ばれます。冬キャベツは、寒さにたえるために葉がキュッと固くしまっているのが特徴です。
5	木	ごはん アーサじる やさいととうふのしんじょ にくとキャベツのいためもの りんごむしパン	ぎゅうにゅう あおさ、みそ とうふ、ぎょにくすりみ ぶたにく	えのきたけ、えだまめ にんじん、キャベツ ピーマン、しょうが にんにく、りんご	ごはん、いただ あぶら むしパン	742	846	★野菜と豆腐のしんじょは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
6	金	スライスパン やさいとポテトのスープ さけのムニエル ほうれんそうとコーンのソテー ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン、さけ	キャベツ、たまねぎ にんじん、パセリ ほうれんそう、コーン エリンギ、ブルーベリー	パン、バター ジャム じゃがいも	603	708	◎おぼん回収日です◎
9	月	ごはん なまあげのみそじる すきやきふうコロック ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぎゅうにく	はくさい、にんじん しめじ、たまねぎ ほうれんそう、もやし	ごはん、ごま じゃがいも、パンこ あぶら、さとう	650	755	・ほうれん草はスーパーでは1年中売られていますが、実は「冬」が旬の野菜です。冬にとれたほうれん草の方が夏にとれたほうれん草の約3倍ものビタミンCが含まれています。
10	火	おぎごはん こんさいじる くろげわぎゅうのぎゅうどん	ぎゅうにゅう とうふ、みそ くろげわぎゅう	にんじん、だいこん、グリーンピース ごぼう、こまつな、たまねぎ ながねぎ、しょうが にんにく、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう じゃがいも	813	1000	・今日は、青森県産黒毛和牛を使用した牛丼です。この黒毛和牛は、国の取組で無償提供されたものです。この機会に青森県産の和牛のよさを感じながら味わって食べましょう。
11	水	ごはん なめこじる さばみそに こんさいのとき	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さば、かつおぶし	なめこ、だいこん ながねぎ、しょうが れんこん、いんげん しょうが	ごはん、あぶら さとう	608	710	・根を食べる野菜『根菜』は、秋から冬にかけて旬をむかえるものが多くあります。旬の野菜は味がよく、栄養素もたっぷり詰まっています。
12	木	ごはん チンゲンサイスープ キムタクいため ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく ツナ	にんじん、しいたけ、きゅうり チンゲンサイ、しょうが だいずもやし、はくさい だいこん、ブロッコリー、コーン	ごはん、さとう あぶら、ごま マヨネーズ	642	787	感謝の気持ちをこめてあいさつしよう! いたたまます!
13	金	ごはん しじみじる わかどりのごまてりやき キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう しじみ、みそ とり、きょにくすりみ	はねぎ きゅうり、だいこん キャベツ	ごはん ごま じゃがいも	606	707	・今日は、しじみのみそ汁です。しじみの貝は、食缶に入れて返却しましょう!
16	月	ごはん はっほうさい グリーンチキン (バジルソテー) ながいものうめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか うすらのたまご、ツナ とり	しょうが、はくさい にんじん、たまねぎ たけのこ、きくらげ バジル、きゅうり、うめ	ごはん、ながいも ごまあぶら、でんぷん ドレッシング	770		・長芋の梅サラダの長芋は青森県産です。長芋は、北海道に続き青森県が全国2位の出荷量をほこっています。
17	火	ごはん キャベツのみそじる さんまオレンジに ぶきのあぶらいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ さんま、とり	にんじん、えのきたけ キャベツ、オレンジ ぶき、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう、でんぷん	609	707	
18	水	おぎごはん チキンカレー あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう とり	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご パイン、みかん レモン	ごはん、おおむぎ あぶら、カレールー じゃがいも あんにんどうふ	711	871	・よくかまなくてもいいやわらかい食べ物こそ、しっかりかんで食べることを意識して食べよう。
19	木	ごはん だいこんとたかなのみそじる あつやきたまご シャモロックのバターいため	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、たまご シャモロック	だいこん、たかな にんじん、たまねぎ まいだけ、はねぎ	ごはん、バター でんぷん	616	734	★スプーンが付きます ・今日の給食では、青森県五戸町のブランド鶏「シャモロック」を使用した炒め物が出ます。シャモロックも国の取組で無償提供されたものです。
20	金	コッパン パンブキンポータージュ チキンロイヤル もやしのレモンあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、とり チーズ	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、パセリ もやし、きゅうり コーン、レモン	コッパン ポータージュのルー さとう	652	838	・パンは炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として適した食べ物です。肉類や牛乳、野菜とあわせて食べましょう。
24	火	ごはん ざといもじる ホタテフライ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ みそ、ホタテ ひじき、だいず、ちくわ	だいこん、にんじん ながねぎ、ごぼう こんにゃく	ごはん、あぶら ざといも、パンこ さとう	702	876	・今日は、「和食の日」です。平成25年12月に和食はユネスコ無形文化遺産というものに登録されました。「いい日本食」のごろ合わせから、11月24日が和食の日に制定されました。
25	水	ごはん ごもくちゅうかスープ みそだれにくだんご ちゅうかふうサラダ おちやめなだいず	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく とり、のり だいず	にんじん、きくらげ だいずもやし、キャベツ チンゲンサイ ほうれんそう	ごはん、さとう ドレッシング	600	709	★みそだれ肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
26	木	ごはん とうふとえのきのみそじる つくねやき やさしいため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、とり ぶたにく	えのきたけ、にんじん キャベツ、たまねぎ ながねぎ、しょうが ピーマン、いんげん	ごはん、あぶら さとう	615	722	
27	金	ごはん ほろよいとんじる またらのしおやき だけきみりごほうサラダ カットりんご	ぎゅうにゅう ほろよいとん、みそ またら やきどうふ	はくさい、ごぼう、だけきみ こんにゃく、りんご ながねぎ、しょうが きゅうり、にんじん	ごはん、あぶら ごまドレッシング	721	853	・今日は、「ふるさと産品給食の日」です。横浜町のブランド豚「ほろよいとん」や、横浜町でとれた「はくさい、にんじん、長ねぎ」、湧水亭の「焼き豆腐」を入れた豚汁が出ます。地元の食材を味わって食べましょう。
30	月	シヨア ハツク ちゅうかめん みそラーメン ポークシューマイ アスパラサラダ	シヨア ぶたにく	にんにく、もやし、コーン ながねぎ、にんじん ただけ、キャベツ、たまねぎ アスパラ、パプリカ	ちゅうかめん あぶら、ドレッシング シューマイのかわ	642	768	・塩分のとりすぎを防ぐために、ラーメンの汁は飲み切らずに具だけしっかり食べるようにしましょう。

## さんびんきゅうしよく ふるさと産品給食の日

私たちの住む地域でとれる食材を「地場産物」といいます。今月は、その地場産物をたくさん使った給食を出す「ふるさと産品給食の日」があります。ちなみに横浜町は11月27日です。日本の中でも、食材が豊富な地域「青森県」の素晴らしい恵みを感じながら味わって食べてみてくださいね。

しょう じばさんぶつ ひんもく  
～使用している地場産物は11品目です～



※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

