

おうちのひと
とよんでね!



11がっ こんだてひょう



しろぬき

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. 516

れいわ8ねん

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき	栄養成分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	おしらせ
			(赤) ちやくにや ほねをつくる	(緑) からだのちようし をとどける	(黄) かつやちからの もとになる				
2	月	なめし ミニハンバーグ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ かいそう ツナ	ひろしまな にんじん ごはん あぶら えのきたけ モロヘイヤ デミグラスソース きゅうり たまねぎ ドレッシング ごま	小 652	25.5	18.3	3.4	・今日は中学校3年生のバイキング給食の日です。 ★ミニハンバーグ2個ずつ ・食べる前にしっかり手を洗いましょ
4	水	クリームシチュー ポロニアステーキ マリネサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ポロニアハム (ぶたにく)	にんじん たまねぎ パン マジックルーフ バター、シチュールー グリーンピース じゃがいも きゅうり、パプリカ なまクリーム	小 635 中 790	30.1 35.4	26 30.2	3.3 4.2	★スプーンがつきます ・すいとんは、青森県産のもち小麦の「ひめもち」を使った「ひめもちすいとん」です。よくかんで食べましょう
5	木	ごま ちくわのみそしる ちくわのいそべてんぶら きんぴらごぼう あじつげのり	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ちくわ ぶたにく のり	にんじん ごま ごぼう、しいたけ ごんにゃく なまねぎ	小 664 中 793	26.2 30.4	25.5 27.4	2.5 2.9	・今日は、のり弁をイメージした献立にしました。味付けのりごはんと一緒に食べましょう
6	金	ごま すいとん あかうおさいきょうやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ あかう おひじき だいす ちくわ	にんじん なまねぎ ごはん だいこん ごぼう ごんにゃく えだまめ	小 597 中 738	29.1 33.9	15.9 17.9	2.8 3.5	・すいとんは、青森県産のもち小麦の「ひめもち」を使った「ひめもちすいとん」です。よくかんで食べましょう
9	月	ごま ちくわのみそしる なまあげのうまに	ぎゅうにゅう ちくわ みそ とりこ だいす なまあげ	にんじん なまねぎ えのきたけ たまねぎ、しいたけ さやいんげん	小 642 中 776	29.5 34.4	22 24.4	2.4 3	
10	火	ごま キャベツのみそしる チキンみそカツ ほうれんそうごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりこ	にんじん えのきたけ キャベツ もやし ほうれんそう	小 559 中 689	22.8 26	19.1 22.2	2.1 2.6	
11	水	ジョア おきごはん ごんざいりりふわうカレー フルーツしらたま	ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく ごぼう れんこん、かぼちゃ みかん、パイン、もも	小 662 中 835	20.1 24.8	11.2 14.5	2.2 2.8	・いつもとは一味ちがう和風のカレーです。デザートもよくかんで食べましょう。 ★スプーンがつきます
12	木	ごま もやしのみそしる ほうれんそういりあつやきたまご ちくせん	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ たまご、とりこ ちくわ	にんじん もやし ごま ごぼう、しいたけ ごんにゃく、グリーンピース	小 600 中 724	27.8 32.9	19.9 21.7	2.3 2.8	
13	金	ごま ミートボールスープ けいちゃん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりこ みそ	にんじん だれのご チンゲンサイ、きゅうり なまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン	小 565 中 708	24.7 30.5	16.4 19	2.6 3.3	・けいちゃんは、岐阜県の郷土料理で鶏肉を使ったみそ味の料理です。
16	月	ごま あおさごめこのみそしる ほろよいとんしょうがいため きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ほうろよいとん かまぼこ	にんじん なまねぎ なめこ、たまねぎ しょうがしめじ きゅうり、だいこん	小 559 中 702	26.2 32.1	16 18.4	2.2 2.9	・ほうろよいは酒粕を混ぜたエサで育てられた、横浜町のブランド豚です。
17	火	ごま やさいとポテトのスープ チキンハンバーグ (トマトソース) ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハンバーグ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ バセリ トマト ブロッコリー	小 638 中 773	27.8 31.6	22.4 25.4	2.1 2.6	・ハンバーグには青森県産の鶏のレバーがつかわれています。
18	水	ごま はちあじり ホキわふうフライ だけきみりごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、 ホキ	にんじん しいたけ ごぼう だけきみ きゅうり	小 661 中 801	24.5 28.4	25.6 29.5	2 2.3	
19	木	ごま せんざりじる さめこのつけ バラやきにくじゃが りんごゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ さめ きゅうり	にんじん キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ ごんにゃく グリーンピース	小 700 中 852	26.8 30.8	24.4 27.6	2 2.8	今日は、横浜町産や青森県産の食材をたくさん使用した「ふるさと産品給食の日」です。肉じゃがのお肉は日本ビュアフードさんからの提供です。・ラーメンの汁は、いつもより濃めに味付けしているの、具はしっかり食べて、汁は残すようにしましょう。 ◎お食回収日です◎
20	金	ごま みそカレー はんじゅくあじつげたまご パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なま とうにゅう、たまご とりこ	にんじん もやし なまねぎ メンマ キャベツ きゅうり	小 647 中 796	31.6 37.9	22.8 26.5	3.6 4.5	
24	火	ごま はくさいときくらげのスープ ショウロンポー チンジャオロース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ショウロンポー	にんじん はくさい なまねぎ きくらげ しいたけ ピーマン パプリカ たけのこ	小 660 中 785	25.6 29.6	25.7 28.7	2.5 2.9	★ショウロンポーは、小1・2年1個、その他2個です
25	水	ごま チキンカレー あんなんどうふフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご なつみかん パイン もも	小 688 中 848	21.1 25.9	17.2 19.9	1.8 2.2	★スプーンがつきます
26	木	ごま わかめとじゃがいものみそしる さんまもみにじに キャベツといんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ みそ さんま	たまねぎ キャベツ さやいんげん えだまめ	小 545 中 651	19.9 22.4	15.6 16.3	2.9 3.5	・今年のじゃがいもは農産物です。今日は味噌汁で味わってください。
27	金	ごま のつべいじる ハムカツ もやしのしおごんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ハム しおごんあえ	にんじん なまねぎ だいこん ごぼう きゅうり もやし	小 621 中 843	23.9 28.7	19.7 26.6	1.8 2.8	★ハムカツは小学校1枚 中学校2枚です
30	月	ごま きのこのみそしる つくねハンバーグ てっこサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりこ ひじき だいす ちりめん チーズ	しめじ まいたけ なめこ ごま パプリカ	小 578 中 695	23.8 27.1	20.1 21.8	2.3 2.9	

ふるさと産品給食の日 使用している県産品は10品目です

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19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。



* 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。

ありがとうございます

日本ビュアフード様より
味付け牛肉の提供があります。
11月19日の給食に
「バラ焼肉じゃが」で
登場します。

☆おしらせ☆
お食回収日
20日(金)
(鶏の日です。)

