

11月すくうるらんち

【NO.578】

令和4年 10月 31日 発行

二セコ町学校給食センター

◎牛乳と煮干しは毎日つきます。

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
<p>～食べ物の主な3つの働き～</p> <p>きいろ</p> <p>みどり あか</p>	<p>ミートスパゲティ</p> <p>ツナオムレツ</p> <p>枝豆サラダ</p>	<p>ごはん</p> <p>ご飯</p> <p>豆腐となめこの味噌汁</p> <p>さばのピリッと焼き</p> <p>切り干し大根サラダ</p>	<p>ぶんか ひ</p> <p>文化の日</p>	<p>野菜カレー</p> <p>ひじきとチーズのサラダ</p> <p>果物(みかん)</p>
<p>赤 牛乳 にほし ぶたにく ツナ</p> <p>だいず チーズ たまご</p> <p>黄 スパゲティ</p> <p>あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん グリーンピース</p> <p>トマト ニンニク しんじけ</p> <p>えだまめ キャベツ コーン</p> <p>小 638kcal 中 771kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし どうふ みそ</p> <p>さば ツナ</p> <p>黄 こめ あぶら</p> <p>こま</p> <p>緑 なめこ ながねぎ にんにく</p> <p>しょうが きりぼしだいこん</p> <p>にんじん きゅうり もやし</p> <p>小 544kcal 中 664kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし とりにく ひじき</p> <p>チーズ ヨーグルト ハム</p> <p>黄 こめ むぎ パター</p> <p>じゃがいも あぶら</p> <p>緑 にんにく しょうが たまねぎ トマト</p> <p>にんじん ビーマン コーン えだまめ</p> <p>キャベツ みかん</p> <p>小 677kcal 中 822kcal</p>		
<p>7日</p> <p>ごはん</p> <p>手と油揚げの味噌汁</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ</p> <p>もやしと春雨のサラダ</p>	<p>8日</p> <p>カレーうどん</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>お米のタルト</p>	<p>9日</p> <p>わかめごはん</p> <p>豚汁</p> <p>ちくわのごま揚げ</p> <p>カラフルサラダ</p>	<p>10日</p> <p>セルフコロッケバーガー</p> <p>(パン・コロッケ)</p> <p>ホタテチャウダー</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>11日</p> <p>彩りそぼろ丼</p> <p>大根の味噌汁</p> <p>しゃきしゃき和え</p>
<p>赤 牛乳 にほし あぶらあげ</p> <p>みそ ぶたにく かにかま</p> <p>黄 こめ じゃがいも</p> <p>あぶら はるさめ</p> <p>緑 しめじ たまねぎ にんじん</p> <p>きゅうり しんじけ</p> <p>もやし</p> <p>小 634kcal 中 785kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし ぶたにく つと</p> <p>あぶらあげ かにかま</p> <p>黄 うどん あぶら</p> <p>おこめのタルト</p> <p>緑 にんじん たまねぎ しんじけ</p> <p>こまつな ほうれんそう ながねぎ</p> <p>キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 697kcal 中 825kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし ぶたにく かにかま</p> <p>とうふ みそ ちくわ たまご ハム</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら</p> <p>つきこんやく こむぎこ こま</p> <p>緑 たまねぎ にんじん だいこん</p> <p>ながねぎ ごぼう</p> <p>キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 661kcal 中 849kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし きゅうり</p> <p>ほたて なまクリーム チーズ</p> <p>黄 パン コロッケのころも</p> <p>じゃがいも あぶら</p> <p>緑 たまねぎ コーン にんじん</p> <p>パセリ ブロッコリー</p> <p>きゅうり レタス</p> <p>小 739kcal 中 884kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし とりにく</p> <p>たまご みそ</p> <p>黄 こめ</p> <p>あぶら</p> <p>緑 にんじん たまねぎ こまつな コーン</p> <p>ほうれんそう しょうが にんにく</p> <p>だいこん ながねぎ れんこん えだまめ</p> <p>小 670kcal 中 818kcal</p>
<p>14日</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>ほっけフライ</p> <p>胡麻和え</p> <p>味噌付け海苔</p>	<p>15日</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>きんとんパイ</p> <p>ごぼうとツナのサラダ</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>肉ボールスープ</p> <p>チーズはんぺんフライ</p> <p>華風サラダ</p>	<p>17日</p> <p>ロールパン</p> <p>オニオンスープ</p> <p>チキンのチーズ焼き</p> <p>スパゲティサラダ</p>	<p>18日</p> <p>ハヤシカレー</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>二セコプリン</p>
<p>赤 牛乳 にほし たまご とうふ</p> <p>わかめ ほっけ かにかま のり</p> <p>黄 こめ でんぷん</p> <p>フライのころも こま</p> <p>緑 しんじけ にんじん たまねぎ</p> <p>なめこ こまつな ほうれんそう</p> <p>はくさい もやし</p> <p>小 559kcal 中 666kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし ぶたにく</p> <p>つと みそ ツナ</p> <p>黄 ラーメン あぶら</p> <p>こま さつまいも パイ</p> <p>緑 しょうが ながねぎ メンマ もやし えだまめ</p> <p>にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい コーン</p> <p>チンゲンサイ ビーマン ニンニク ごぼう</p> <p>小 717kcal 中 845kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし ぶたにく ハム</p> <p>たまご チーズ はんぺん くらげ</p> <p>こめ あぶら でんぷん</p> <p>はるさめ フライのころも</p> <p>黄 しんじけ はくさい</p> <p>ほうれんそう きゅうり</p> <p>レタス</p> <p>小 647kcal 中 764kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし ウィンナー</p> <p>とりにく チーズ ツナ</p> <p>黄 パン あぶら</p> <p>スパゲティ マヨネーズ</p> <p>緑 たまねぎ コーン にんじん</p> <p>パセリ キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>小 641kcal 中 772kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし とりにく</p> <p>かにかま チーズ</p> <p>黄 こめ むぎ パター</p> <p>あぶら じゃがいも プリン</p> <p>緑 しょうが にんにく たまねぎ</p> <p>にんじん グリーンピース トマト</p> <p>キャベツ きゅうり</p> <p>小 700kcal 中 837kcal</p>
<p>21日 日本味めぐり 北海道</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>三平汁</p> <p>にしんの味噌煮</p> <p>ポテトサラダ</p>	<p>22日</p> <p>トマトクリームスパゲティ</p> <p>かぼちゃチーズフライ</p> <p>キャベツのサラダ</p>	<p>23日</p> <p>きんろうかんしゃ ひ</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日</p> <p>舞茸ごはん</p> <p>いもと海苔の味噌汁</p> <p>玉子焼き</p> <p>おかか和え</p> <p>和食の日</p>	<p>25日</p> <p>まるパン</p> <p>コーンスープ</p> <p>クリスマスチキン</p> <p>温野菜サラダ</p>
<p>赤 牛乳 にほし さけ</p> <p>にしん みそ</p> <p>黄 こめ じゃがいも</p> <p>マヨネーズ</p> <p>緑 にんじん だいこん ながねぎ</p> <p>たまねぎ きゅうり</p> <p>コーン</p> <p>小 729kcal 中 923kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし ベーコン</p> <p>なまクリーム チーズ ハム</p> <p>黄 スパゲティ パター</p> <p>あぶら フライのころも</p> <p>緑 たまねぎ しめじ ほうれんそう</p> <p>トマト かぼちゃ パセリ</p> <p>キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 681kcal 中 819kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし ぶたにく わかめ</p> <p>とうふ みそ さけ チーズ かにかま</p> <p>黄 こめ じゃがいも</p> <p>あぶら パター マヨネーズ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん コーン</p> <p>かぼちゃ パセリ</p> <p>きゅうり キャベツ</p> <p>小 692kcal 中 813kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし とりにく</p> <p>のり みそ たまご ちくわ</p> <p>黄 こめ あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>緑 まいだけ にんじん えだまめ</p> <p>ながねぎ こまつな はくさい</p> <p>コーン もやし</p> <p>小 555kcal 中 660kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし とりにく</p> <p>なまクリーム</p> <p>黄 パン パター</p> <p>あぶら こま さつまいも</p> <p>緑 にんじん たまねぎ コーン</p> <p>パセリ ブロッコリー</p> <p>かぼちゃ</p> <p>小 630kcal 中 760kcal</p>
<p>28日</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>白身魚の香草フライ</p> <p>ゆで野菜の胡麻ドレ和え</p>	<p>29日</p> <p>親子うどん</p> <p>大根サラダ</p> <p>フルーツミックス</p>	<p>30日</p> <p>ごはん</p> <p>道産子汁</p> <p>鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>海藻入りサラダ</p>	<p>☆今月の給食に使用している二セコ産の食材☆</p>	
<p>赤 牛乳 にほし とうふ</p> <p>わかめ みそ ホキ</p> <p>黄 こめ フライのころも</p> <p>あぶら こま</p> <p>緑 ながねぎ たまねぎ</p> <p>キャベツ ほうれんそう コーン</p> <p>ブロッコリー にんじん</p> <p>小 542kcal 中 673kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし とりにく</p> <p>つと たまご</p> <p>黄 うどん あぶら</p> <p>でんぷん</p> <p>緑 にんじん たまねぎ しんじけ みずな</p> <p>こまつな ながねぎ だいこん きゅうり</p> <p>アエ みかん りんご もも</p> <p>小 543kcal 中 667kcal</p>	<p>赤 牛乳 にほし ぶたにく わかめ</p> <p>とうふ みそ さけ チーズ かにかま</p> <p>黄 こめ じゃがいも</p> <p>あぶら パター マヨネーズ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん コーン</p> <p>かぼちゃ パセリ</p> <p>きゅうり キャベツ</p> <p>小 692kcal 中 813kcal</p>	<p>【9月に使用した野菜の主な産地】</p> <p>・玉ねぎ…二セコ・じゃがいも…二セコ・人参…二セコ・キャベツ…道内・胡瓜…道内・生姜…四国・小松菜…道内・ほうれん草…道内・白菜…道内・青梗菜…道内・ピーマン…道内・ごぼう…道内・レタス…道内・なめこ…道内・ブロッコリー…二セコ・にんにく…二セコ・かぼちゃ…二セコ・梨…新潟・パセリ…道内・しめじ…道内・舞茸…道内・エリンギ…道内・長ネギ…道内・大根…道内・水菜…道内・もやし…道内・さつまいも…道内</p>	

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。ご了承ください。

◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

☆魚は、骨に気を付けて食べましょう。