



2020年

10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		木		金																							
<p>だんだんと秋が深まってきました。1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。</p>				<p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モツアレアチーズ ⇒ 北牛舎 ・北あかりコロッケ ⇒ 道の駅美深 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合 				<p>1</p> <p>小 659 kcal 中 807 kcal</p>		<p>2</p> <p>小 630 kcal 中 743 kcal</p>																			
<p>5日のホタテフライは道産水産物学校給食提供推進事業で無償提供されたものです。</p>				<p>10月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>25.7g</td> <td>30.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.4g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>					小	中	たん白質	25.7g	30.0g	脂質	20.4g	23.0g	食塩相当量	2.8g	3.3g	<p>※14日の「梨」は、美深町の姉妹都市である福岡県添田町で採れた新高梨です。</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・パン粉</p>		<p>黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま</p>					
	小	中																											
たん白質	25.7g	30.0g																											
脂質	20.4g	23.0g																											
食塩相当量	2.8g	3.3g																											
<p>5</p> <p>小 640 kcal 中 748 kcal</p>				<p>6</p> <p>小 567 kcal 中 669 kcal</p>				<p>7</p> <p>小 611 kcal 中 723 kcal</p>		<p>8</p> <p>小 634 kcal 中 755 kcal</p>		<p>9</p> <p>小 656 kcal 中 766 kcal</p>																	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・ホタテフライ (1人2こ) ・きゃべつ甘酢あえ 				<ul style="list-style-type: none"> ・醤油ラーメン ・牛乳 ・ほうれん草とコーンのあえもの ・プリン 				<ul style="list-style-type: none"> ・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・みそ汁 (大根、わかめ) 		<ul style="list-style-type: none"> ・スライスパン ・牛乳 ・かぼちゃのクリーム煮 ・鶏肉の朝鮮焼き ・野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (きゃべつ、なめこ) ・さば生姜煮 ・牛肉とごぼうのきんぴら 																	
<p>黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま・あぶら・パン粉</p>				<p>黄 ラーメン・さとう・ごまあぶら</p>				<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ</p>		<p>黄 パン・さとう・ごまあぶら・バター</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま</p>																	
<p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・ほたて・わかめ・みそ</p>				<p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・ツナ</p>				<p>赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・みそ</p>		<p>赤 牛乳・とりにく・ハム</p>		<p>赤 牛乳・ぎゅうにく・さつまあげ・みそ</p>																	
<p>緑 にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・きゃべつ・突こんにやく</p>				<p>緑 塩メンマ・ながねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん・コーン</p>				<p>緑 きゃべつ・ピーマン・ながねぎ・だいこん</p>		<p>緑 かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ほうれん草・もやし・にんじん</p>		<p>緑 きゃべつ・なめこ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき</p>																	
<p>12</p> <p>小 677 kcal 中 820 kcal</p>				<p>13</p> <p>小 674 kcal 中 788 kcal</p>				<p>14</p> <p>小 689 kcal 中 849 kcal</p>		<p>15</p> <p>小 618 kcal 中 768 kcal</p>		<p>16</p> <p>小 645 kcal 中 807 kcal</p>																	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (豆腐、長ネギ) ・ハンバーグのソースがけ ・ササミと野菜の梅サラダ 				<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・牛乳 ・青のりポテト 				<ul style="list-style-type: none"> ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・いもだんご汁 ・梨 		<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・牛乳 ・みそ汁 (玉ねぎ、生揚げ) ・揚げぎょうざ (小2、中3ヶ) ・もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・マーボー豆腐 ・さんま蒲焼 ・白菜磯浸し 																	
<p>黄 ごはん・さとう・ごまあぶら</p>				<p>黄 うどん・カレーラ・じゃがいも・あぶら</p>				<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶ</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・こむぎこ・ドレッシング</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ</p>																	
<p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ささみ・のり</p>				<p>赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・あおのり</p>				<p>赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・みそあぶらあげ・とりにく・さつまあげ・ひじき</p>		<p>赤 牛乳・わかめ・なまあげ・みそ・ツナ・ぶたにく・ぶたレバー</p>		<p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ハム・たまご</p>																	
<p>緑 ながねぎ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・うめ</p>				<p>緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ</p>				<p>緑 大根・長ねぎ・人参・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん・梨</p>		<p>緑 たまねぎ・もやし・きゅうり・きゃべつ・にら・にんじん・しいたけ</p>		<p>緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ</p>																	
<p>19</p> <p>小 579 kcal 中 669 kcal</p>				<p>20</p> <p>小 661 kcal 中 763 kcal</p>				<p>21</p> <p>小 710 kcal 中 899 kcal</p>		<p>22</p> <p>小 683 kcal 中 782 kcal</p>		<p>23</p> <p>小 663 kcal 中 764 kcal</p>																	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・白菜なめ茸あえ 				<ul style="list-style-type: none"> ・豚骨野菜ラーメン ・牛乳 ・北あかりコロッケ 				<ul style="list-style-type: none"> ・ブルコギ丼 ・牛乳 ・卵とコーンのスープ <p>※今日の牛肉は「道産牛肉学校給食提供推進事業」の肉です。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・きな粉揚げパン ・牛乳 ・白菜と肉団子のスープ ・オムレツのソースがけ ・ハスカップゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (小松菜、油揚げ) ・いわしのみぞれ煮 ・中華風サラダ 																	
<p>黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら</p>				<p>黄 ラーメン・じゃがいも・あぶら・パン粉</p>				<p>黄 ごはん・さとう・ごまあぶら</p>		<p>黄 パン・さとう・グラニュー糖</p>		<p>黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら</p>																	
<p>赤 牛乳・とりにく・さけ・みそ・のり</p>				<p>赤 牛乳・ぶたにく・なると</p>				<p>赤 牛乳・ぎゅうにく・たまご</p>		<p>赤 牛乳・きな粉・にくだんご・たまご・ペーコン・チーズ</p>		<p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ハム・たまご</p>																	
<p>緑 ごぼう・人参・大根・突こんにやく・長ねぎ・きゃべつ・玉ねぎ・しめじ・ネーレン草・白菜・なめ茸</p>				<p>緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・はくさい・きくらげ</p>				<p>緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・コーン・パセリ</p>		<p>緑 にんじん・はくさい・しいたけ</p>		<p>緑 こまつな・きゅうり・にんじん・みかん・缶</p>																	
<p>26</p> <p>小 702 kcal 中 884 kcal</p>				<p>27</p> <p>小 601 kcal 中 706 kcal</p>				<p>28</p> <p>小 759 kcal 中 948 kcal</p>		<p>29</p> <p>小 709 kcal 中 817 kcal</p>		<p>30</p> <p>小 669 kcal 中 792 kcal</p>																	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (きゃべつ、わかめ) ・春巻き ・鶏肉とさつまいもの煮物 				<ul style="list-style-type: none"> ・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・シーフードステーキ 				<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物 (はんぺん) ・鶏肉の甘酢あん ・野菜のごまみそあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそおでん ・ホッケ焼き魚 ・もやしの中華あえ 																	
<p>黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう・はるさめ・小麦粉</p>				<p>黄 ラーメン・あぶら・こむぎこ</p>				<p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・生クリーム</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・マヨネーズ・でんぶ</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ</p>																	
<p>赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ・ぶたにく</p>				<p>赤 牛乳・ぶたにく・すりみ・いか・えび</p>				<p>赤 牛乳・とりにく・だつしんふんにゅう・モツアレアチーズ・ヨーグルト</p>		<p>赤 牛乳・はんぺん・とりにく・みそ</p>		<p>赤 牛乳・がんも・ちくわ・うずらたまご・いか・肉団子・ホッケ・ツナ</p>																	
<p>緑 きゃべつ・にんじん・さやいんげん・突こんにやく・たけのこ</p>				<p>緑 塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほうれん草</p>				<p>緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶</p>		<p>緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれん草・きゃべつ・もやし</p>		<p>緑 だいこん・にんじん・突こんにやく・もやし・きゅうり</p>																	