

令和6年

10月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555



今月使用予定の佐呂間町産食材は、オホーツク海産ほたて、もち麦、食パン、かぼちゃです。3日(木)のサラダに使われている“ながちゃんかぼちゃ”は、佐呂間小学校の3年生がお世話をして収穫したものです。

曜日 びょうじ 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つく日
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
1(火) 若小 浜小	かしわうどん	とりにく	うどん、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ	
	だいごくいも 大学芋		さつまいも、サラダあぶら、さとう、こくとう、みずあめ、ごま		
2(水) 浜小 佐中	ベビーチーズ	ベビーチーズ			スプーン
	チキンカレー	とりにく	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ピーンズペースト	
	ふくじんづ 福神漬			ふくじんづけ	
3(木)	ミルク寒天のフルーツ和え	ぎゅうにゅう	さとう	みかんかん、パインかん	スプーン
	ミルクパン		ミルクパン		
	ジュリエンスープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、パセリ	
	ミートボール	ミートボール			
4(金)	マカロニとながちゃんかぼちゃのサラダ	ハム	マカロニ、エッグケア	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり	
	ごはん		こめ		
	みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	
	豚肉とごぼうのみそ炒め	ぶたにく、みそ	サラダあぶら、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、しらたき	
7(月)	しょうが和え	やきちくわ、かつおぶし		こまつな、はくさい、ぶなしめじ、しょうが	
	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		にんじん、だいこん、ながねぎ	
	けいちゃん焼き	とりにく、みそ	サラダあぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、しょうが、にんにく	
8(火)	ブロッコリーのおかかマヨ和え	かつおぶし	さとう、エッグケア	ブロッコリー	フォーク
	クリームトマトソーススパゲティ	ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル、バター、さとう、なまクリーム	たまねぎ、マッシュルーム、えだまめ、トマトかん	
	さいころサラダ	こうやどうふ、ハム	ごま、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	
9(水)	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
	さつまいもごはん		こめ、さつまいも、ごま		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん、ながねぎ	
	まけしおや 鮭の塩焼き	さけ			
10(木)	こまつな 小松菜サラダ	ハム、ひじき	はるさめ、さとう、ごまあぶら	こまつな、ほうれんそう	スプーン
	コッペパン		コッペパン		
	コーンスープ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、だいず	さとう	コーン	
	ゆでウインナー	ウインナー			
11(金)	ストローポテトサラダ	ハム	じゃがいも、サラダあぶら、オリーブオイル、さとう、ごま	にんじん、キャベツ、きゅうり	
	いりこ葉飯	しらす	こめ、ごま	あおな	
	わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま	たまねぎ、ながねぎ、えのきだけ	
15(火) 若小	チどり 酢鶏	とりにく	サラダあぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	フォーク
	パイン缶			パインかん	
	スパゲティカレーソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、バター、ごまご	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ	
16(水)	フライドポテト		じゃがいも、サラダあぶら		スプーン
	かいそう 海藻サラダ	かいそう、シーチキン	サラダあぶら、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	ピリカラチキン丼	とりにく、あつあげ、みそ	こめ、サラダあぶら、さとう、こむぎこ、でんぷん	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく	
16(水)	だいこん 大根とツナのサラダ	シーチキン	ごまあぶら、さとう、ごま	にんじん、だいこん、きゅうり	スプーン
	オレンジ			オレンジ	

17 (木)	クロワッサン		クロワッサン		
	野菜スープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	🍴
	ハムカツ	ハムカツ	サラダあぶら		
	バナナ			バナナ、レモンじる	
もち麦ごはん	今月も『株式会社 丸木堀切商店』様からホタテをたくさんいただきました！		こめ、もちむぎ		
⑤ふるさと給食	どさんこ汁	オホーツクかいさんホタテ、さげ、みそ	じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、だいこん、コーン	
	鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく	しおこうじ		
	かぼちゃのそぼろ煮	とりにく	サラダあぶら、さとう、てんぷん	かぼちゃ、しょうが	
21 (月) ⑥佐中	ごはん		こめ		
	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ながねぎ	
	照り焼きチキン	とりにく			
	キャベツ炒め煮	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん	
22 (火)	しょうゆラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん、サラダあぶら	たまねぎ、ながねぎ、もやし、ほうれんそう、メンマ	
	春巻き		サラダあぶら	はるまき	
	枝豆			えだまめ	
23 (水)	ごはん		こめ		
	なめこ汁	とりにく	かたくりこ	にんじん、ごぼう、ながねぎ、ほししいたけ、つきこんにゃく	
	炒り鶏	とりにく	サラダあぶら、さとう	にんじん、たけのこ、れんこん、さやいんげん、ほししいたけ	
	いそ和え	のり	さとう	ほうれんそう、もやし	
24 (木) ⑥若保	食パン		しょくパン		
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	🍴
	鶏肉のトマトソース煮	とりにく	サラダあぶら、バター、さとう	たまねぎ、エリンギ、にんにく	
	ほうれん草とコーンのソテー		バター	ほうれんそう、コーン、にんじん	
ごはん		こめ			
25 (金)	いももち汁	みそ	いももち	だいこん、ながねぎ	
	和風きのこハンバーグ	とうふハンバーグ	さとう、てんぷん	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきだけ	
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダあぶら、さとう、こま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、つきこんにゃく	
	チキンピラフ	とりにく	こめ、サラダあぶら、バター	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ	
⑥浜保 ⑥浜小	ABCスープ	ベーコン	マカロニ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ	🍴
	わかめとツナの和え物	わかめ、シーチキン	エッグケア	キャベツ	
	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく	
29 (火)	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー、にんじん、コーン	🍴
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			
	豚肉の生姜煮込み丼	ぶたにく	こめ、さとう、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、つきこんにゃく、しょうが、にんにく、グリーンピース	
⑥浜保	キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	🍴
	りんご			りんご	
	ごはん		こめ		
31 (木)	ココアパン		ココアパン		
	ミネストローネ	ベーコン、だいず	マカロニ、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	🍴
	5種の野菜グラタン		グラタン		
	ハロウィンパバロア			パバロア	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

バナナ、うどん、ご飯



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

毎月掲載しております「1食分のカロリー」ですが、先月お知らせしたとおりデータの破損により、記載することができておりません。現在、再度入力作業を行っているところです。カロリーを知りたい方は、給食センターまでお問い合わせください。今月も掲載できず申し訳ありません。