

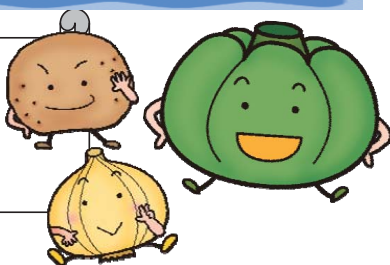
11月 きゅうしょくだより

平成26年11月号
長沼町
学校給食センター

ポテトコロッケ & かぼちゃコロッケは



ながめまさん しよくざい
長沼産の食材です！



今日は、給食に登場するコロッケの紹介をします。『ポテトコロッケ』と『かぼちゃコロッケ』は、長沼町内で作られたじゃが芋、かぼちゃ、玉ねぎを使っています。毎年、秋に収穫されたじゃが芋、かぼちゃ、玉ねぎを、栗山町の「三富屋」（コロッケ屋さん）さんに届けて、コロッケを作ってもらっています。出来上がったコロッケは冷凍しておくので、一年を通して、給食で食べることが出来ます。

給食センターの秘密

その3

あ
揚げたての
さかな
お魚バーグ。



給食で1100人分の揚げ物を作ることが出来るのはなぜでしょう。それは！給食センターには「二槽式フライヤー」があるからです！お魚バーグだと、一槽で一回に50個から80個くらい揚げることが出来ます。



いちど
一度に72リットルの油を使って、揚げています。

11月 きゅうしょくもくひょう

しょうがっこう
小学校
ちゅうがっこう
中学校

かんしゃ た
感謝して食べよう！
かんしゃ た
感謝して食べよう！

11月23日は勤労感謝の日ですね。

「働いてくれることに、お互いが感謝をしあう日」です。

おうちの人や、学校の先生など、たくさんの人への「ありがとう」の気持ちを表せたらいいですね。

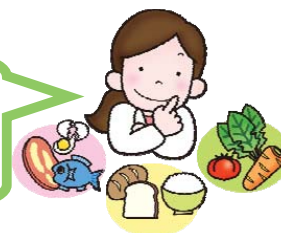
日頃、何気なく食べている食事、たくさんの方が関わって用意されています。食材を作ってくれる人、届けてくれる人、料理をしてくれる人などです。



ありがとう

食べたい時に、食べられることは、幸せなことです。食事をする時は、食べ物や、食べられることに感謝できたらいいですね。

食に関する指導 10月は、舞鶴小と長沼中にお伺いしました。今月も、皆さんのクラスにお伺いします、よろしくお願ひします。



☆給食についての、ご意見・ご要望は「学校給食センター」までお願いします。

• TEL 88-2385 • FAX 88-2434
• メールアドレス E-mail:kyusyoku@ed.maoui-net.jp



平成26年11月中学校給食献立表

長沼町学校給食センター

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	エネルギー 蛋白
4 (火)	ごはん			精白米(長沼) 強化米		793
	牛乳	牛乳				36.7
	野菜のごま汁	豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ ヤーコン 長ねぎ	さつまいも すりごま なたね油	米みそ だしパック 昆布	
	鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭		マヨネーズ	米みそ みりん	
5 (水)	もやしとコーンのソテー	ポークハム	もやし コーン	バター	しょう油 こしょう コンソメ	
	ごはん			精白米(長沼) 強化米		745
	牛乳	牛乳				22.9
	キャベツと ベーコンのスープ	ベーコン	キャベツ ほうれん草	春雨	コンソメ とりがらスープ 塩 こしょう 酒 しょう油	
6 (木)	肉団子	肉だんご				
	スパゲティサラダ	ツナ水煮	玉ねぎ きゅうり 人参	スパゲティハ マヨネーズ	ドレッシング こしょう 塩	
	ごはん			精白米(長沼) 強化米		761
	牛乳	牛乳				30
7 (金)	すいとん汁	豚肉	大根 人参 長ねぎ ごぼう	すいとん	しょう油 みりん 塩 だしパック 昆布	
	和風味チキンカツ	チキンカツ		なたね油 三温糖	しょう油 みりん	
	小松菜のおかかあえ	かつお節	小松菜 もやし 白菜		しょう油	
	みそバターラーメン	豚肉	にんにく 生姜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ コーン 人参	中華めん バター	こしょう 酒 味噌スープ とりがら	776
10 (月)	牛乳	牛乳				33.9
	中華サラダ	ポークハム くらげ	キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 ごま	しょう油 穀物酢	
	ごはん			精白米(長沼) 強化米		810
	牛乳	牛乳				25.7
11 (火)	玉ねぎと卵のみそ汁	卵 油揚げ	玉ねぎ ヤーコン		米みそ 煮干 だしパック	
	牛肉のコロッケ	(牛肉)	(玉ねぎ コーン 人参)	コロッケ なたね油		
	切り干し大根の煮物	がんもどき さつま揚げ ひじき	切干大根 人参	突きこんにゃく 米サラダ油 三温糖	しょう油 みりん	
	のりつくだに	のりつくだ煮				
12 (水)	きのこカレー	豚肉 スキムミルク 生クリーム	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ たもぎ草 生姜 にんにく トマトジュース ブルーン	精白米(長沼) 米粒麦 強化米 じゃが芋 バター	赤ワイン ローレル カレーペースト クミン チキンコンソメ ターメリック カルダモン カレーパウダー しょう油	996
	牛乳	牛乳				31.3
	福神漬		福神漬			
	ソファール元気	ソファール元気				
13 (木)	ごはん			精白米(長沼) 強化米		743
	牛乳	牛乳				27.7
	ほたてボールスープ	ほたてすり身 (ほたて ほっけ)	白菜 椎茸 人参 長ねぎ		チキンコンソメ しょう油 とりがらスープ 塩 こしょう	
	揚げしゅうまい	しゅうまい		なたね油		
14 (金)	ほうれん草のマヨネーズあえ	かにぎざみかま	もやし ほうれん草	マヨネーズ	しょう油	
	ごはん			精白米(長沼) 強化米		750
	牛乳	牛乳				29.3
	みそけんちん汁	とり肉 油揚げ	ごぼう 大根 白菜 人参 長ねぎ 椎茸		酒 米みそ かつおだし だしパック 昆布	
14 (金)	さんまかつお節煮	さんまのかつお				
	ビーフンの炒め物	ポークハム	玉ねぎ 青ピーマン 生姜	ビーフン 米サラダ油 ごま油	コンソメ とりがらスープ 塩 こしょう しょう油	
	パンズパン			パン		884
	牛乳	牛乳				34.9
14 (金)	大豆のポタージュ	とり肉 大豆ピューレ 生クリーム	玉ねぎ 人参	じゃが芋 米サラダ油	シチューミックス ローレル とりがらスープ こしょう 塩 コンソメ	
	メンチカツ	メンチカツ	ブルーン 玉ねぎ	なたね油	ケチャップ 中濃ソース	
	キャベツソテー		キャベツ もやし	バター	塩 こしょう	

*食材の都合により献立の一部が変更になる場合もありますのでご了承ください。

*「箸」は、忘れずに毎日持ってきましょう。

*スプーンの印がついている日には、スプーンを持ってきましょう。

*魚の献立の日は、骨に気を付けましょう。



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	エネルギー 蛋白
17 (月)	ごはん			精白米(長沼) 強化米		824
	牛乳	牛乳				30.4
	豚汁	豚肉 焼きとうふ	人参 長ねぎ ごぼう 大根	さつまいも じゃが芋 突きこんにやく 米サラダ油	だしパック たもぎエキス 昆布 かつおだし 米みそ	
	チカフライ	チカフライ		なたね油	中濃ソース	
	もやしナムル		もやし きゅうり ヤーコン	砂糖 ごま油	しょう油	
18 (火)	ごはん			精白米(長沼) 強化米		825
	牛乳	牛乳				25.6
	中華風卵スープ	卵 とり肉 わかめ	人参 玉ねぎ 椎茸	ごま油	コンソメ 食塩 しょう油 こしょう	
	ウイナーケチャップ	チキンレバー		三温糖	ケチャップ ウスターソース トマトピューレ	
	マカロニサラダ	ポークハム	コーン 枝豆	マカロニ マヨネーズ 三温糖	食塩 こしょう しょう油	
19 (水)	キャロットピラフ			精白米(長沼) 強化米	キャロットピラ	764
	牛乳	牛乳				24
	ビーフンスープ	豚肉	チンゲンサイ きくらげ 人参 長ねぎ にんにく	ビーフン でん粉	しょう油 コンソメ とりがらスープ	
	ポテトコロッケ			なたね油	中濃ソース ケチャップ ウスターソース	
	竹輪とわかめの和え物	竹輪 わかめ	きゅうり	三温糖 ごま油	しょう油 穀物酢	
20 (木)	ごはん			精白米(長沼) 強化米		744
	牛乳	牛乳				26.6
	大根と油揚げの味噌汁	油揚げ	大根 小松菜 ヤーコン		米みそ だしパック 煮干	
	若鶏のごま照り焼き	とりの照り焼き				
	ひじきの煮物	さつま揚げ ひじき	ごぼう 人参 椎茸	突きこんにやく 三温糖 米サラダ油	しょう油 みりん かつおだし	
ゆずゼリー			ゆずゼリー			
21 (金)	親子うどん	鶏肉 卵	ほうれん草 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 人参	うどん	しょう油 みりん 昆布 唐辛子 だしパック 塩	871
	牛乳	牛乳				32.5
	たこ焼き	かつお節 あおのり		たこ焼き なたね油 三温糖	中濃ソース ウスターソース	
	りんご		りんご			
25 (火)	中華丼	豚肉 いか むきえび うずら卵	玉ねぎ 人参 白菜 生姜 にんにく 椎茸	精白米 強化米 米粒麦 でん粉 三温糖 ごま油	オイスターソース 酒 醤油スープ コンソメ	807
	牛乳	牛乳				31.6
	フルーツ杏仁豆腐		みかん 洋梨 パイン 白桃 黄桃	杏仁豆腐		
26 (水)	ごはん			精白米(長沼) 強化米		875
	牛乳	牛乳				24.5
	カレー風味ポトフ	チキンウイナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ヤーコン にんにく	じゃが芋	コンソメ とりがらスープ 塩 こしょう 酒 カレー粉	
	若鶏の唐揚げ	とりからあげ		なたね油		
ハムときゅうりの和え物	ポークハム	コーン きゅうり もやし	三温糖 ごま油	穀物酢 しょう油 塩		
27 (木)	ごはん			精白米(長沼) 強化米		768
	牛乳	牛乳				29.9
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ	長ねぎ		米みそ だしパック	
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ	ぶなしめじ	三温糖 バター	デミソース ケチャップ 中濃ソース	
ツナサラダ	ツナ水煮	キャベツ 人参 玉ねぎ	マヨネーズ	食塩 こしょう		
28 (金)	ごはん			精白米(長沼) 強化米		738
	牛乳	牛乳				31.8
	いももち団子汁	とり肉	大根 人参 筍 えのき茸 長ねぎ ごぼう	いももち	昆布 だしパック みりん 食塩 しょう油	
	鮭のレモン醤油	鮭		でん粉 なたね油 三温糖	しょう油	
もやしのガーリック炒め	チキンウイナー	もやし 青ピーマン	米サラダ油	チキンコンソメ ガーリック しょう油		

*** 今月の長沼産食材の予定は**

