

# きゅうしよく だより

平成29年 12月号  
長沼町学校給食センター



おいしい しょくざい  
美味しい食材を

## ありがとうございました!



11月6日に、長沼町内の生産者の方達から、いただいた

食材と、たくさんの長沼産の食材を使って、「ありがとうカレー」を作りました。

当日は北長沼小学校で、ながぬま農業協同組合、長沼町玉葱生産組合、有限会社長沼ファームの関係者の方達をお招きして児童の皆さんと一緒に試食会を行いました。

町長、副町長、教育長も参加され、一緒に

ありがとう  
カレー

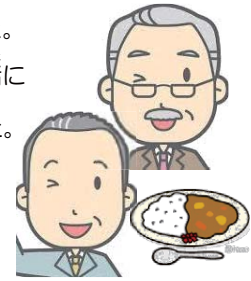


「ありがとうカレー」を試食していただきました。

いつもの給食のカレーとは違う牛肉のカレー、

各学校の皆さんからも、「美味しかった〜!」、

「また、食べたい」と言っていました。



11月は長沼町内の玉葱生産者「あしながおじさん」

からも 新たたまねぎ 100Kg をいただきました。



ありがとう  
ございました!

今月の長沼産は

・お米 (ななつほし) ・ラーメン (春よ恋)

・うどん (きたほなみ) ・パン (春よ恋) ・とうふ ・油揚げ ・大豆 ・玉ねぎ

・じゃが芋 (コロッケ) ・にんにく ・大根 ・ヤーコン ・トマトジュース など



こんげつ きゅうしよく もくひょう  
**今月の給食目標**

しょうがっこう 小学校 ☆寒さに負けない食事をしよう!  
ちゅうがっこう 中学校 ☆冬の健康と食事について考えよう!

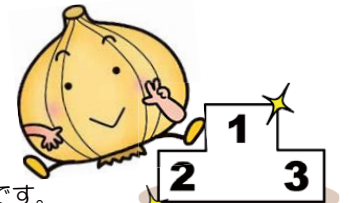
やさい た からだ  
野菜を食べて、身体を  
つよ 強くしましょう!

ビタミン A・C

本格的な冬がやってきましたね。寒くなると風邪をひいたり、体調をくずす人が増えてきます。病気に負けないように、バランスの良い食事をとりましょう。

野菜や果物には、皆さんの身体を強くしてくれる栄養が含まれていますよ。毎日の食事で、しっかり食べましょう。

## たまねぎ



こんげつ  
今月の  
注目野菜

今月は、「たまねぎ」の紹介です。

たまねぎは、給食で一番たくさんの量を使用する野菜です。給食で使用するほとんどは長沼産ですよ。

たまねぎには、疲れた身体を元気にしてくれる

「アリシン」という成分が含まれています。

たまねぎを切ると涙が出るのは、この「アリシン」が原因です。泣けるけど、たまねぎは生でも、焼いても、煮ても美味しい野菜です。たくさん食べてくださいね。



☆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 kyusyoku-info@ad.maoi-net.jp





へいせい ねん がっ しょうがっこうきゅうしよくこんだてひょう  
**平成29年12月 小学校給食献立表**



ながめまちょうがっこうきゅうしよく  
 長沼町学校給食センター

日 （よ）	こんだて	あかのしよくひん からだをつくるもと	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしよくひん エネルギーのもと	ちょうみりょう	I単位 たんばく
1 （金）	ごはん			こめ きょうかまい		640
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.2
	マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく だいす	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ	さんおんとう ごまあぶら でんぶん	テンメンジャン トウハンジャン オイスターソース こめみそ しょうゆ	
	やきぎょうざ	ぎょうざ（ぶた とり）				
	ちゅうかサラダ	ポークハム くらげ	もやし きゅうり	さんおんとう ごまあぶら ごま	しょうゆ こくもつず	
4 （月）	ごはん			こめ きょうかまい		653
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				18.9
	はくさいと にくだんごのスープ	ミートボール（ぶたにく とりにく）	はくさい にんじん こまつな	はるさめ	コンソメ とりがらスープ しお こしょう りょうりしゅ しょうゆ	
	ポテトコロッケ	（ぶたにく）	（たまねぎ）	ポテトコロッケ なたねあぶら	ちゅうのうソース ウスターソース ケチャップ	
	ちくわサラダ	ちくわ	もやし コーン きゅうり	マヨネーズ ごま さんおんとう	しお こしょう しょうゆ	
5 （火）	ハヤシライス 	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	こめ きょうかまい こめつむぎ じゃがいも ヤーコン マーガリン	ハヤシフレック トマトソース ウスターソース ケチャップ あかワイン	852
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.6
	わかめのサラダ	ポークハム わかめ	きゅうり	さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ こくもつず	
	かたぬきチーズ	チーズ				
6 （水）	ごはん			こめ きょうかまい		681
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.4
	ちゅうかふうなめこスープ	かにかまぼこ たまご	たけのこ えのきだけ ながねぎ なめこ	ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しょうゆ しお	
	さけのメンチカツ	さけのメンチカツ（さけ）	（たまねぎ）	なたねあぶら		
	チンジャオロース	ぶたにく	ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごまあぶらさんおんとう でんぶん	りょうりしゅ オイスターソース しょうゆ チンジャオロース	
7 （木）	ごはん			こめ きょうかまい		604
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5
	どさんこじる	ぶたにく	にんじん だいこん コーン ながねぎ	じゃがいも	りょうりしゅ こめみそ こんぶ だしパック	
	ハンバーグデミソースかけ	ハンバーグ（ぶた とり）	（たまねぎ）	さとう	デミグラソース ケチャップ ウスターソース	
	やさしいサラダ	かにかまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング	
8 （金）	しょうゆラーメン	ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん もやし ながねぎ にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら	しょうゆスープ とりがらスープ こしょう とりがら こんぶ	684
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.8
	やきぶたと きゅうりのあえもの	やきぶた	きゅうり	はるさめ こめあぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ こしょう	
	ホワイトミニ			ホワイトミニ		
11 （月）						
12 （火）	ごはん			こめ きょうかまい		604
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25
	やさしいみそしる		はくさい にんじん だいこん ながねぎ なめこ		こめみそ にぼし だしパック	
	しろみフライ	タラフライ		なたねあぶら タルタルソース		
	ピーフンのいためもの	とりにく	たまねぎ ピーマン しょうが	ピーフン こめあぶら ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しお こしょう しょうゆ	
13 （水）	ごはん			こめ きょうかまい		659
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25
	イカボールスープ	イカボール （しろみさかな いか）	はくさい たもぎだけ たまねぎ ながねぎ		コンソメ とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	
	とりそぼろ	とりにく	たけのこ にんじん しょうが	さんおんとう こめあぶら ごま	りょうりしゅ しょうゆ みりん	
	マカロニサラダ	ポークハム	コーン きゅうり	マカロニ マヨネーズ さんおんとう	しお こしょう しょうゆ	
14 （木）	ごはん			こめ きょうかまい		634
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.1
	しおちゃんこ	とりにく とりごぼろ あぶらあげ	キャベツ にんじん ごぼろ だいこん ながねぎ しょうが	つきこんにゃく	とりがらスープ しお りょうりしゅ みりん しおスープ	
	さばみそに きゅうりのこんぶあえ	さばみそに こんぶ	きゅうり	ごま ごまあぶら		

日 (よう)	こんだて	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	ちょうみりょう	I類 - たんぱく
		からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもと		
15 (金)	ごもくうどん	ぶたにく あぶらあげ はんぺん	えのきだけ ながねぎ はくさい こまつな にんじん	うどん さんおんとう	しょうゆ だしパック こんぶ しお りょうりしゆ みりん かつおだし	747
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.4
	ちくわいそべあげ	ちくわのいそべあげ		なたねあぶら		
	キャベツとツナのごまあえ	ツナみずに	キャベツ コーン	ごまあぶら さんおんとう ごま	しょうゆ こくもつす しお	
18 (月)	ごはん			こめ きょうかまい		676
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2
	しらたまじる	とりにく	たけのこ ながねぎ はくさい しいたけ	しらたまもち ヤーコン	りょうりしゆ しょうゆ だしパック こんぶ かつおだし	
	ベストサンド	ベストサンド (ハム チーズ)		なたねあぶら		
	きりぼしだいこんのもの	がんもどき さつまあげ ひじき	きりぼしだいこん にんじん	つきこんにやく こめあぶら さんおんとう	しょうゆ みりん かつおだし	
19 (火)	ポークカレー 	ぶたにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトジュース ブルー	こめ きょうかまい こめつぶむぎ じゃがいも マーガリン	あかワイン ローレル クミン チキンコンソメ ターメリック カルダモン カレールウ しょうゆ	802
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3
	ふくじんづけ		ふくじんづけ			
	フルーツゼリーあえ		おうとう ようなし パイン もも	カクテルゼリー		
20 (水)	ごはん			こめ きょうかまい		616
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				33.6
	はっぼうさい	ぶたにく むきえび いか うずらたまご	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ もやし ピーマン	こめあぶら でんぶん さんおんとう	とりがらスープ こしょう オイスターソース はっぼうさいソース しょうゆ	
	やきぶたのちゅうかあえ	やきぶた	きくらげ もやし きゅうり	さんおんとう ごまあぶら ごま	しょうゆ こくもつす	
	ベビーチーズ	ベビーチーズ				
21 (木)	ちらしずし			こめ きょうかまい	ちらしずしのぐ	636
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24
	すましじる	なると	こまつな にんじん ながねぎ だいこん しいたけ		りょうりしゆ しょうゆ だしパック こんぶ かつおだし	
	フリットチキン	フリットチキン		なたねあぶら		
	にしょくの ごまじょうゆあえ サンタさんのケーキ		ほうれんそう はくさい	ごまあぶら ごま さんおんとう	しょうゆ	
22 (金)	せわりこっぺ			パン		570
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.2
	たまごスープ	たまご ベーコン	コーン たけのこ チンゲンサイ しいたけ		しょうゆ りょうりしゆ とりがらスープ コンソメ しお こしょう	
	やきそば	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	むしめん こめあぶら	やきそばソース ちゅうのうソース	
	とりつくね	とりつくね (とりにく)	(キャベツ たまねぎ)			
25 (月)	ごはん			こめ きょうかまい		612
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5
	じゃがいもと もずくのみそしる	もずく あぶらあげ	だいこん にんじん ながねぎ	じゃがいも	こめみそ にほし だしパック	
	いわしフライ	いわし たまご		はくりきこ パンこ なたねあぶら	しお こしょう	
	ピーフンのいためもの	とりにく	たまねぎ ピーマン しょうが	ピーフン こめあぶら ごまあぶら	コンソメ とりがらスープ しお こしょう しょうゆ	

\* 「箸」は、忘れずに毎日持ってきてましょう。  の印がついている日には、スプーンを持ってきてましょう。

\* 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。\* 魚の献立の日は、骨に気を付けましょう。 

## なべ料理のすすめ



なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができますよ。