

11月のよていいこんだて



給食費口座振替日：11月25日（火）

令和7年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付 ★がついているメニューには しゃりさんしよくざいしよう 斜里産食材を使用しています。 おも からだ 主に体をつくるもの おも からだ うご 主に体を動かすもの からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	平均 小学校中学年/中学生 エネルギー 653kcal / 782kcal たんぱく質 25.8g / 30.9g 脂質 19.7g / 23.2g 塩分相当量 2.6g / 3.3g	斜里第一漁協・ ウトロ漁協定置部会より サケ いただきました！！ 斜里第一漁協・ウトロ漁協 定置部会さまより、鮭を無償 提供していただきました。 18日の鮭鍋汁にたっぷり4 0kg使用します。感謝して 食べましょう！	JAlしれとこ斜里 様 より じゃがいも、たまねぎ いただきました！！ 今年度もJAしれとこ斜里さ まより、斜里産の野菜を無償 で提供していただくことにな りました。今月はじゃがいも5 00kg、たまねぎ500kg提供 していただき、毎日の給食に 活用します。感謝して食べま しょう！	/ kcal ※連続して5日以上給食を喫 食しない場合は、給食費を 減免することができます。 該当日の2日前までに各学校 にお申し出ください。
3 / kcal 文化の日	4 610 / 703 kcal ごはん 味のり なめこの味噌汁 ★ 塩肉じゃが ★ もやしとわかめの炒め物 牛乳 豆腐 豚肉 わかめ のり ごはん じゃがいも 油 三温糖 ごま なめこ 長ねぎ にんじん たまねぎ 枝豆 もやし	5 631 / 771 kcal スライspan ★ 豆乳スープ ★ 手作りザンギ ★ 白菜とささみのホットサラダ 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 スライspan じゃがいも でんぷん 油 三温糖 ごま オリーブ油 にんじん たまねぎ ほうれんそう 生姜 白菜 しめじ	6 612 / 735 kcal 持参おにぎり ★ 五目うどん ★ 大根のそぼろ煮 牛乳 油揚げ 豚肉 大豆 うどん 三温糖 でんぷん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ しいたけ だいこん 生姜	7 636 / 727 kcal ごはん ★ きんぴら丼 ★ 白菜の味噌汁 さつまいもチップス 牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ ごはん 白滝 三温糖 ごま 油 さつまいもチップス はくさい にんじん ごぼう ピーマン しいたけ 長ねぎ
10 600 / 741 kcal チョコロールパン ★ 和風ミネストローネ かぼちゃひき肉フライ ★ ブロッコリーソテー 牛乳 ウインナー ベーコン かぼちゃひき肉フライ チョコロールパン じゃがいも 油 たまねぎ だいこん はくさい トマト にんじん ブロッコリー コーン	11 630 / 716 kcal ごはん ★ 鶏ごぼう汁 さばの西京焼き ★ きゃべつの塩昆布炒め 牛乳 鶏肉 さば 塩昆布 ごはん ごま油 こんにゃく ごま だいこん にんじん ごぼう ながねぎ きゃべつ しいたけ	12 586 / 788 kcal 黒砂糖パン ★ おまめのスープ ★ ポークチャップ りんご 牛乳 ウインナー 大豆 金時豆 大福豆 豚肉 黒砂糖pan じゃがいも 油 三温糖 はくさい にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんご	13 754 / 910 kcal 持参おにぎり ★ ジャーチャー麺 ★ バンバンジー 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 ラーメン 油 ごま油 三温糖 でんぷん ごま たけのこ 椎茸 長ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 もやし きゅうり	14 716 / 837 kcal ごはん ★ ハヤシライス ブルーベリーソース和え 牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト ごはん じゃがいも 油 ブルーベリーソース にんじん たまねぎ パイン みかん
17 552 / 735 kcal 背割りコッペパン ★ コーンわかめスープ 照焼肉団子 中2個 ★ 焼きそば 牛乳 わかめ ハム 照焼肉団子 豚肉 コッペパン 油 ごま 焼きそば麺 コーン にんじん 玉ねぎ きゃべつ ピーマン	18 687 / 799 kcal ごはん ★ 鮭鍋汁 ★ 豚肉の生姜煮 枝豆 牛乳 鮭 豆腐 豚肉 のり ごはん じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ だいこん 生姜 枝豆	19 737 / 920 kcal ★ 斜里産春よ恋コッペパン ★ さつまいものみそシチュー きゃべつとウィンナーのソテー はちみつレモンゼリー 牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナー コッペパン さつまいも 小麦粉 バター 油 はちみつレモンゼリー にんじん 玉ねぎ きゃべつ ピーマン コーン	20 656 / 771 kcal 持参おにぎり ★ かき揚げうどん (野菜かき揚げ) ★ 煮びたし 牛乳 つと 鶏肉 油揚げ うどん 油 三温糖 野菜かき揚げ 長ねぎ にんじん 椎茸 きゃべつ こまつな	21 592 / 701 kcal ごはん ★ 中華丼 ★ ワンタンスープ カクテキ 牛乳 ベーコン いか えび 豚肉 きくらげ ごはん ワンタン 油 でんぷん 三温糖 ごま油 玉ねぎ にんじん もやし 生姜 はくさい たけのこ チンゲン菜 だいこん
24 / kcal 振替休日	25 661 / 735 kcal ごはん ★ 豚汁 いわしのみぞれ煮 ★ もやしと大豆の炒め物 牛乳 豚肉 豆腐 いわし 大豆 ごはん じゃがいも つきこんにゃく 油 でんぷん だいこん にんじん ごぼう 生姜 ながねぎ たまねぎ もやし ピーマン	26 655 / 813 kcal バターロールパン ★ きゃべつスープ ほうれん草オムレツ ★ 大学じゃがいも 牛乳 ベーコン ほうれん草オムレツ バターロールパン じゃがいも 三温糖 油 ごま きゃべつ 玉ねぎ にんじん	27 705 / 822 kcal 持参おにぎり ★ 塩ラーメン しゅうまい ★ 中華サラダ 牛乳 豚肉 しゅうまい 鶏肉 ラーメン ドレッシング メンマ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ きゃべつ コーン	28 728 / 855 kcal ごはん ★ エゾ鹿カレー みかんゼリー和え 牛乳 鹿肉 生クリーム ごはん じゃがいも 三温糖 油 みかんゼリー 玉ねぎ にんじん 生姜 パイン缶 みかん缶 黄桃缶

※牛乳は毎日つきます。※箸は清潔なものを持参してください。 マークの日は、スプーンが出ます。

※食材の調達状況によって使用食材・献立を変更することがあります。

「いただきます」「ごちそうさま」

普段、何気なく言っている「いただきます」と「ごちそうさま」には、大切な意味があります。
 「いただきます」は、本来、食べ物となった自然の恵みへの感謝を、また、「ごちそうさま」は、
 料理を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作ってくれた人、魚をとる人、食事が並ぶまで
 に関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。「いただきます」「ごちそうさま」
 を、習慣として使うのではなく、心をこめて口にできるとすてきですね！

「食べ物の命」
にありがとう！

食べ物の命＝わたしの命
 心をこめて、命のつながりに
 感謝して、「いただきまー
 す！」



「育てた人」
「料理してくれた人」
にありがとう！

いつも、ごはんを
 用意してくれるお
 うちの人にも、あ
 りがとう♪



給食に関わっている人たちに、ありがとう♪



(はいそうのひと)



(ちょうりいんさん)



(さかなをとるひと)



(おみせのひと)

給食も、たくさんの人たちが関わって、みなさんの教室に届いています♪

★11月8日は「いい歯の日」♪ いい歯の日にちなんで、7日がカミカミメニューになっています。

よくかんで食べましょう！



今月使用の主な予定食材産地

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉・小麦粉 じゃがいも 玉ねぎ・にんじん 鮭・片栗粉	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸・ごぼう きゃべつ・ピーマン・だいこん ながねぎ・枝豆・大豆・もやし・コーン はくさい・しめじ・なめこ・えのき ほうれんそう・チンゲン菜・こまつな	きゅうり しょうが さつまいも りんご もも缶 みかん缶	韓国：わかめ 中国：メンマ インドネシア：パイン缶 ノルウェー：さば ペルー、チリ：いか エクアドル：ブロッコリー