



2022年
10月25日発行
北海道教育大学附属
釧路義務教育学校前期課程

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉を御存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる
生産者の顔が見えるので安心感がある

輸送距離が短くなり、環境に優しい
地域経済の活性化につながる

食べ物を大切にする心が育つ

M(みそ汁)ー | グランプリで入賞したみそ汁が給食に!

先月の「すこやか」でお伝えしていましたが、11月の給食では2つの作品が給食メニューに登場します。それぞれの特徴を確かめながら、食べてもらえると嬉しいです。

- 11月16日「ぬめり汁」は、齊藤睦子さんの作品です。
なめこ、里芋、おぐらのぬめりのある3食材がみそ汁に集合しました。食材のぬめり成分には、免疫力を高め、風邪を予防してくれる働きがあります。これから寒くなる今の時期に最適なみそ汁です。
- 11月30日「きのこのだくだくみそ汁」は、竹田光璃さんの作品です。
しめじ、えのき、しいたけ、エリンギの4種類のきのこが入っています。いろんな種類のきのこを使うことでそれぞれのうま味が合わさり、うま味を強く感じるようになります。

2年生が育てた野菜を給食のカレーに

2年生が生活科の授業の一環で学校の畑で育てていた「じゃがいも」と「にんじん」を今月21日の「ミートボールカレー」に入れました。2年生の「学校みんなに食べてもらいたい。」という気持ちがつまったステキなカレーになりましたので、その様子をお伝えします。

9/21、22 いざ! 収穫! どれくらいとれるかなー?



晴天の午後、やる気いっぱい1組の収穫が始まりました! 慣れないスコップとショベルで力いっぱい土を掘り、たくさん収穫しました。



10/14 おいしく調理してください!!



カレーの日は1週間後に迫ったお昼に、代表の4名の児童が収穫した野菜を給食室まで届けてくれました。



どれも立派なじゃがいもに調理員さんもびっくりしていました!

10/21 ミートボールカレーとおいしく仲間になりました



カレールウのおかわりに行列...



ステキな笑顔がたくさん!



自分たちが育てた野菜が入っていると、思うとおいしく、残さず食べられる!





2022年

11月の献立表



2022年10月25日発行

※牛乳は毎日つきます

★今月の「食育の日」は16日です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日 (火)	コッペパン		コッペパン		パン(乳、卵、小麦)	565 19.1	かぼちゃに多く含まれるカロテン(ビタミンA)は、風邪を予防してくれる働きがあります。
	パンプキンポタージュ	ベーコン 鶏ガラ 牛乳	ルウ(小麦、乳)	かぼちゃ 玉ねぎ	牛乳 ルウ(小麦、乳)		
	ポークコロッケ	豚肉	じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 油	玉ねぎ	パン粉 小麦粉		
	ブロッコリーのマヨサラダ		マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー 人参			
2日 (水)	ごはん		ごはん			811 30.6	この月の献立料理は、山形県産の食材を使用した料理です。チキンチキンごはんは、県内の産物でも大人気メニューだそうです。
	おごうさんだんごじる	豚肉 昆布 かつお節 みそ	白玉もち	ごぼう 大根 人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ			
	チキンチキンごはん	鶏肉	でんぷん 油 砂糖	ごぼう 枝豆			
	はすのさんばい	油揚げ	砂糖	れんこん 人参			
4日 (金)	たけのこいりハヤシライス	豚肉 チーズ	ごはん 油 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが りんご	チーズ ルウ(小麦粉)	772 23.3	マリネは、酢やレモン汁などにつけて調理する方法です。
	ハムのマリネ	ハム	油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 レモン			
	サイダーゼリー		サイダー				
7日 (月)	ごはん		ごはん			628 22.2	チャプチェは、春雨と野菜を炒めた朝鮮料理です。お祝いの席で食べられる伝統的な前菜です。
	はっぼうさい	豚肉	でんぷん	白菜 玉ねぎ 竹の子 チンゲン菜 人参 長ねぎ 椎茸 にんにく しょうが			
	ひじきいりはるまき	豚肉 ひじき	油 ごま油 砂糖 でんぷん 春巻きの皮(小麦)	椎茸 竹の子 玉ねぎ キャベツ	春巻きの皮(小麦)		
	チャプチェ	ハム	春雨 砂糖 ごま ごま油	もやし 人参 椎茸			
8日 (火)	ココアパン		ココアパン		パン(乳、卵、小麦)	579 18.3	ココアには、血流を良くし、冷えを解消してくれる働きがあります。これから寒い時期におすすりめです。
	ポトフ	ウインナー 鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ			
	なすとトマトのグラタン	おから	じゃがいも 米粉 砂糖	なす トマト 玉ねぎ 人参			
	ミックスベジタブルソテー		油	人参 コーン いんげん			
9日 (水)	ごはん		ごはん			551 22.4	かつおは、鉄分豊富な魚です。かつおの旬は1年で春と秋の2回あります。
	けんちんじる	豆腐 かつお節 昆布	つきこんにゃく	大根 人参 長ねぎ ほうれん草 ごぼう 椎茸			
	かつおフライ	かつお	パン粉 小麦粉 油		パン粉 小麦粉		
10日 (木)	スパゲティナポリタン	豚肉	スパゲティ 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	スパゲティ	584 22.4	ナポリタンは、日本生まれの料理です。アメリカ兵士のためにホテルのシェフが考案しました。
	ゆでやさいサラダ		じゃがいも マヨネーズ	人参 キャベツ			
	オレンジ			オレンジ			
11日 (金)	ビビンバ	豚ひき肉 みそ 卵	ごはん 砂糖 ごま油	長ねぎ 椎茸 人参 ほうれん草 もやし	卵	666 23.4	パンには、ビタミンB豊富な果物です。免疫力を高めてくれます。
	だいこんサラダ		ごま 砂糖 油	大根 きゅうり			
	パインゼリー			パイン			
15日 (火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン(乳、卵、小麦)	630 23.7	この月は、スウェーデンの料理です。ピッティパンナは、じゃがいもが祭ってしまった時に作られている家庭料理です。
	ミートボールのクリームスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ガラ 牛乳	バター 生クリーム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 マッシュルーム パセリ	牛乳 生クリーム バター		
	ピッティパンナ	ウインナー ベーコン	じゃがいも 油	玉ねぎ パプリカ			
	りんご			りんご			

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちょうしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
16日 (水)	いろいろごはん	かつお節 昆布	ごはん でんぷん 砂糖	青菜 コーン 人参 かぼちゃ ほうれん草 梅		548 20.9	「ぬめり汁」は、青森県の子さん考案です。免疫力を高めてくれる食材がたっぷりです。
	ぬめりじる	かつお節 昆布 みそ	里芋	なめこ おくら 長ねぎ			
	さんまのみぞれに	さんま	砂糖 でんぷん	大根			
	もやしのあえもの		砂糖 ごま油	ほうれん草 もやし 人参			
17日 (木)	しおラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン	もやし 玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 木耳	ラーメン	604 23.8	旬の葉のクロックで、旬は食物せんいの豊富です。
	やきぐりコロッケ		じゃがいも 栗 さつま芋 油 パン粉 小麦粉 でんぷん		パン粉 小麦粉		
	アセロラゼリー			アセロラ			
18日 (金)	ちゅうかどん	豚肉 うすら卵	ごはん でんぷん	人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが にんにく	うすら卵	554 19.6	白菜は、これから冬に旬を迎える野菜です。中華料理によく使われる野菜です。
	たたききゅうり			きゅうり			
	くだものゼリーあえ			桃 パイン みかん			
21日 (月)	ごはん		ごはん			640 23.6	切り干し大根は、生の大根の糖よりもカルシウム、鉄の量が20倍以上になります。
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	砂糖 でんぷん 油	白菜 人参 小松菜 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
	あげぎょうざ	鶏肉	でんぷん 砂糖 小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	ぎょうざの皮(小麦)		
22日 (火)	きりぼしサラダ	ハム	ごま ごま油 砂糖	切り干し大根 人参 きゅうり		583 26.4	マーマレードは、みかんなどの皮で作ったジャムです。甘さとほろ苦さが特徴です。
	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)		
	ミネストローネ	ベーコン 鶏ガラ 大豆	マカロニ じゃがいも バター	人参 玉ねぎ コーン セロリ にんにく トマト	マカロニ バター		
24日 (木)	とりにくのマーマレードがらめ	鶏肉	砂糖 でんぷん	マーマレード しょうが		648 27	いももちは、北海道の郷土料理のひとつです。
	ごぼうサラダ		マヨネーズ ごま	ごぼう 人参 きゅうり コーン			
	きつねうどん	豚肉 豚骨 小揚げ	うどん 砂糖	ほうれん草 長ねぎ 人参 椎茸	うどん		
25日 (金)	いももち		じゃがいも でんぷん 砂糖			674 20.7	茎わかめは、葉わかめの中心となる部分で、コリコリとした食感が特徴です。
	プリン	牛乳	グラニュー糖		牛乳		
	チキンカレーライス	鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳) カレー粉		
28日 (月)	くきわかめのサラダ	茎わかめ	ごま油 砂糖	大根 きゅうり もやし		611 24.6	もやしナムルは、副菜人気ナンバー1です。ごま油の風味が食欲をそそります。
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
	わかめごはん	わかめ	ごはん				
29日 (火)	はるさめスープ	鶏肉 鶏ガラ	春雨	人参 白菜 木耳 長ねぎ にんにく しょうが		541 31.9	エゾシカ肉は、鉄分が豊富でたんぱく質が多く、脂肪が少ないためヘルシーなお肉です。
	ユーリンチー	鶏肉	でんぷん 油 砂糖 ごま油	長ねぎ にんにく しょうが レモン			
	もやしナムル		ごま ごま油	もやし 人参			
	パンズパン		パンズパン		パン(乳、卵、小麦)		
30日 (水)	キャベツのスープ	鶏肉 鶏ガラ		コーン 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく しょうが		547 27.2	きのこたたくみそ汁は、竹田光彦さん考案です。旬のきのこでうまみたっぷりのみそ汁です。
	エゾシカハンバーグ	鹿ひき肉 豚ひき肉 卵	パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ しょうが	卵 パン粉		
	ヨーグルト	ヨーグルト			ヨーグルト		
30日 (水)	ごはん		ごはん			547 27.2	きのこたたくみそ汁は、竹田光彦さん考案です。旬のきのこでうまみたっぷりのみそ汁です。
	きのこたたくみそ汁	かつお節 昆布 みそ		しめじ えのき エリンギ 椎茸			
	さばのカレーやき	さば	小麦粉		小麦粉 カレー粉		
キャベツのおかかあえ	かつお節			キャベツ 小松菜			