

10月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	今月の地場産品 	かぼちゃの提供があります 1日と22日は、忠類農業協同組合青年部の赤坂さんより、かぼちゃの提供があります。 かぼちゃプロジェクト用に作ったかぼちゃを、給食にも提供していただきました。 円山動物園のアジアゾウを思い浮かべながら食べてくださいね。 	<table><tr><td>一食あたりの平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>621kcal</td><td>748kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>23.4g</td><td>27.4g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>19.8g</td><td>22.8g</td></tr></table> ～おもに体をつくる食べもの ～おもに体の調子をととのえる食べもの ～おもにエネルギーのもとになる食べもの	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	621kcal	748kcal	たんぱく質	23.4g	27.4g	脂 質	19.8g	22.8g	1 バターパン パンフキンシチュー ほうれん草オムレツ フレンチドレッシングサラダ 牛乳	2 ごはん わかめのみそ汁 肉だんご 切り干し大根の和え物 牛乳
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	621kcal	748kcal															
たんぱく質	23.4g	27.4g															
脂 質	19.8g	22.8g															
赤				ベーコン 卵 ハム 牛乳	わかめ 油揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ 牛乳												
緑				かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 キャベツ きゅうり	長ネギ 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 人参												
黄				パン 小麦粉 バター 油 砂糖 オリーブオイル	ごはん パン粉 油 砂糖 ごま油												
	5 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみぞれ煮 もやしのカレー味サラダ 牛乳	6 焼きそば 中華スープ きなこプリン 牛乳	7 わかめごはん 玉ねぎのみそ汁 信田煮 こんにやくきんぴら 牛乳	8 あずきパン ウイナースープ チキンナゲット マッシュポテト 牛乳	9 タコライス えびボールスープ コーンサラダ NEEDSのさきさきチーズ 牛乳												
赤	厚揚げ みそ さば ハム 牛乳	豚肉 豆腐 きなこ 牛乳	わかめ 油揚げ みそ ひじき 卵 魚のすりみ さつま揚げ 牛乳	ウイナー とり肉 牛乳	豚肉 大豆 青大豆 えび 魚のすりみ チーズ 牛乳												
緑	玉ねぎ 大根 もやし きゅうり	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 とうもろこし たけのこ 長ネギ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 長ネギ ほうれん草 つきこんにやく ごぼう いんげん	白菜 玉ねぎ 人参	玉ねぎ トマト 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ とうもろこし												
黄	ごはん じゃがいも オリーブオイル 砂糖	焼きそばメン 油 ごま油 でん粉 砂糖	ごはん 春雨 油 ごま油 砂糖	パン 小豆 でん粉 小麦粉 じゃがいも 生クリーム バター	ごはん 麦 手亡豆 金時豆 油 砂糖 イタリアンドレッシング												
	12 スポーツの日 	13 和風スパゲッティ ハムサラダ さつまいもチップス 牛乳	14 切り干し大根のまぜごはん 厚揚げのみそ汁 海鮮しゅうまい 牛乳	15 ホットドッグ (コッペパン・ウイナー・ケチャップ) オニオンスープ スパゲッティサラダ 牛乳	16 チキンカレーライス 枝豆サラダ 牛乳												
赤		ベーコン ハム 牛乳	油揚げ 厚揚げ みそ 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳	ウイナー ベーコン ハム 牛乳	とり肉 ヨーグルト ちくわ 牛乳												
緑		玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ きゅうり	いんげん 人参 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 とうもろこし												
黄		スパゲッティ バター イタリアンドレッシング さつまいも 砂糖 油	ごはん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも しゅうまいの皮	パン バター スパゲッティ イタリアンドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 油 ごまドレッシング												
	19 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ もやしの塩中華サラダ 牛乳	20 まくべつの恵みうどん インカのめざめとチーズのサラダ 十勝大福の黒糖まんじゅう 牛乳	21 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳	22 たまごパン コンソメスープ かぼちゃグラタン 杏仁フルーツ 牛乳	23 さつまいもごはん けんちん汁 いわしの梅煮 こまつなのおひたし 牛乳												
赤	わかめ 豆腐 とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 油揚げ チーズ 牛乳	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	ウイナー チーズ 杏仁豆腐 牛乳	豆腐 いわし かつお節 牛乳												
緑	たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ なら もやし きゅうり	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ パセリ	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ かぼちゃ 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 黄桃 バイン みかん	大根 こんにやく ごぼう 人参 長ネギ 梅干し こまつな もやし												
黄	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 塩中華ドレッシング	うどん じゃがいも 砂糖 黒糖まんじゅう	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 油 春雨	パン 小麦粉 バター 油 パン粉	ごはん さつまいも 砂糖 ごま油 でん粉												
	26 ごはん もずくのみそ汁 肉じゃが ちくわのいそ和え 牛乳	27 しょうゆラーメン コーンフライ マスカットゼリー 牛乳	28 中華丼 もやしのナムル 牛乳	29 まるブランパン コーンスープ ミートローフ マカロニサラダ 牛乳	30 エビピラフ ひよこ豆のスープ かぼちゃコロケ 牛乳												
赤	もずく 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ のり 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳	ベーコン 豚肉 とり肉 豆腐 卵 ハム 牛乳	えび ひよこ豆 ベーコン 牛乳												
緑	長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし 水菜	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ とうもろこし	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ とうもろこし 人参 パセリ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 かぼちゃ												
黄	ごはん じゃがいも 油 ごま油 でん粉 砂糖	ラーメン パン粉 油 ごま油 砂糖 ゼリー	ごはん 麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	マカロニ パン 小麦粉 バター 砂糖 ごまドレッシング パン粉 油	ごはん でん粉 バター 油 砂糖 パン粉 じゃがいも												

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。※材料及調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

10月9日は、とかち給食応援プロジェクト
～おびしん・十勝っ子スマイル給食デー～

帯広信用金庫では、創立110周年記念事業として十勝の子どもたちの成長や、農業・地域経済の活性化のため、給食応援事業を実施しています。学校給食への寄付により、忠類ではNEEDSのさきさきチーズを提供させていただくことになりました。そのまま食べてもよいですし、好きな大きさにさいてタコライスにのせてもよいです。お楽しみに！

10月20日は「まくべつの恵み給食」

今月のまくべつの恵み給食には、幕別町産の野菜をたくさん使っています。うどんの野菜の他にも、「インカのめざめとチーズのサラダ」には、佐藤農場様のインカのめざめを使用します。子どもたちに地場産物の良さを知ってもらうことや、地域の活性化に貢献したいという思いからご提供いただきました。また、黒糖まんじゅうは十勝大福様からのご提供です。10月もまくべつの恵みたっぷりの給食をぜひ味わってくださいね！

今月の食育目標：感謝して食べよう
「ありがとう」の気持ちをこめて食事やあいさつをしましょう。

給食センターでは、給食補助調理員を募集しています。詳しくは町ホームページ(右のQRコード)を参照してください。
問い合わせ先
忠類学校給食センター(01558-8-2582)

