

◆今月の平均栄養量◆		1日(水)	2日(木)	3日(金)
<< エネルギー >> 834kcal << たんぱく質 >> 33.2g << 脂 質 >> 28.2g << 脂肪エネルギー比 >> 30.4% << 塩分量 >> 2.8g		★ごはん みそ汁 キャベツ・油揚げ・みそ・かつおだし 豚キムチ炒め 豚もも肉・豚ばら肉・白菜キムチ・人参・玉ねぎ・白菜・にら・ごま油・しょう油・砂糖・ごま油 今月は留萌産のピーマンを3回使用します。門間農園さんは約10年前からピーマンを栽培しています。 えびしゅうまい(2ケ) 玉ねぎ・いとよくだい・えび・豚脂・パン粉・粉末状植物性たん白・砂糖・食塩・チキンスープ・発酵調味料・しょう油・魚介エキス・小麦粉・加工でんぷん	背割りコッパパン コーンスープ コーンビュレ・牛乳・ホールコーン・ホワイトソース・フレーク・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ スラッピー・ジョー ♪背割りのパンにはさんで食べましょう 合いびき肉・玉ねぎ・人参・★ピーマン・にんにく・オリーブ油・チキンコンソメ・赤ワイン・砂糖・クチャップ・トマトビュレ・中濃ソース・パン粉・洋からし ピーマンは、お肌をきれいにするビタミンCや、カロテン、お腹の調子をととのえる食物せんいが豊富で、からだの中から強くするための栄養がたくさんはっています。熱に強く炒め物にしても栄養がこわれにくいので、色々な料理に使われています。 ミニオンのポテトフライ(2ケ) ジャガイモ・でんぷん・食物油脂・食塩	★ごはん みそ汁 高野豆腐・師・長ねぎ・みそ・かつおだし 中札内田舎どりのチキンカツ 鶏むね肉・食塩・こしょう・小麦粉・パン粉 和風ビーフンサラダ ビーフン・キャベツ・小松菜・人参・かつおぶし・酢・しょう油・砂糖・ごま油・白いりごま Pソース
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
学校祭 振替休日	長崎ちゃんぽん 豚もも肉・豚ばら肉・いか・えび・かまぼこ・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・にんにく・長ねぎ・白湯スープ 栗のコロッケ じゃが芋・さつまいも・くり・砂糖・植物油・食塩・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・水あめ・でん粉 和梨ゼリー なし果汁・砂糖・寒天	★ごはん みそ汁 厚揚げ・ごぼう・人参・みそ・かつおだし 豚肉とさつまいものバターしょうゆ炒め 豚肉・玉ねぎ・さつまいも・★ピーマン・ごま油・酒・しょう油・砂糖・みりん・バター 黄金育ちのクリリン卵焼き(2ケ) 卵・砂糖・しょう油・醤油酢・米発酵調味料・食塩・かつおエキス・かつお節・昆布エキス・酵母エキス	ミルクパン パンフキンポタージュ かぼちゃペースト・牛乳・脱脂粉乳・生クリーム・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ・バター・ホワイトソース・フレーク 鶏の照り焼き 鶏肉・しょう油・みりん・酒 豆サラダ 胡瓜・むき枝豆・大豆・黄大豆・青大豆・いんげんばめ・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖 PIいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご	★ごはん 石狩汁 鮭・豆腐・大根・キャベツ・つきこん・じゃが芋・みそ・ごま油・かつおだし・生姜 石狩汁は、北海道の郷土料理で石狩川でとれる鮭と、そのまわりでとれる野菜をたっぷり使ったおみそ汁です。 【石狩汁】鮭には、体をつくるたんぱく質や、骨をじょうぶにするビタミンDがたくさん含まれています。また、じゃがいも、にんじん、大根などたくさん野菜が入っているで、ビタミンや食物せんいもばっちりとりとることができます。 豚肉の甘辛炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・ごま油・生姜・酒・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉 ごま和え もやし・小松菜・白すりごま・しょう油・砂糖
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
スポーツの日 地元食材の紹介 2日(木)・8日(水)・16日(木) (ピーマン):門間農園 29日(水) (焼尻産昆布):川上物産店	けんちんうどん 鶏肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・長ねぎ・昆布・かつお・昆布・かたくりわし・しょう油・みりん・ごま油・塩 ココア蒸しパン 牛乳・小麦粉・砂糖・植物油・食塩・乾燥卵白・脱脂粉乳・ココア・砂糖・ごま油・はちみつ ココア蒸しパンは、ココアのやさしい香りと、ふんわりした食感が楽しいおやつです。ココアの原料であるカカオには、ポリフェノールや食物せんい、鉄分、カルシウムなどが含まれています。 P味付き小魚 かたくちいわし・砂糖・しょう油・ごま	★ごはん みそ汁 玉ねぎ・油揚げ・みそ・かつおだし ビビンバ丼の具 ♪ごはんにかけて食べましょう 豚ひき肉・もやし・人参・ほうれん草・ごま油・にんにく・生姜・酒・しょう油・砂糖・コチュジャン・白いりごま ちくわとわかめのマヨおかか和え 焼きちくわ・わかめ・マヨネーズ・かつおぶし・しょう油	背割りコッパパン 野菜たっぷりスープ 白菜・小松菜・玉ねぎ・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ ソース焼きそば ♪背割りのパンにはさんで食べましょう 蒸し鶏・豚肉・キャベツ・人参・★ピーマン・ごま油・焼きそばソース あらびきソーセージ ♪背割りのパンにはさんで食べましょう 豚肉・豚脂・牛肉・鶏肉・食塩・砂糖・粉あめ Pケチャップ トマト・砂糖・醤油酢・食塩・玉葱	★ごはん みそ汁 キャベツ・なめこ・みそ・かつおだし ザンギ(2ケ) 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・薄力粉・サラダ油 大根とツナのサラダ 大根・胡瓜・ツナフレーク・人参・しょう油・りんご酢・砂糖・塩・ごま油
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
★ごはん みそ汁 高野豆腐・心のり・みそ・かつおだし・長ねぎ 鶏肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごま油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油・粉末大豆たん白・醤油酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう	875kcal スパゲティミートソース 豚ひき肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト缶・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ 豚肉には、元気の素となる「ビタミンB1」がたくさん入っています。また、タレに使われているお酢には、瘦れた体を元気にしてくれる働きがあります。 コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・かに淡雪(魚肉・でん粉・発酵調味料・食塩・砂糖・植物油)・マヨネーズ・りんご酢・塩・こしょう・砂糖 とどやき(いちごクリーム) 小麦粉・鶏卵・砂糖・植物油・全粉乳・いちご濃縮果汁 杏仁フルーツ 杏仁豆腐(鶏卵・牛乳・砂糖・粉末寒天)・パイン缶・黄桃缶・みかん缶	★ごはん 中華スープ はんぺん・大根・鶏ガラスープ・こしょう・しょう油・長ねぎ 酢豚 豚もも肉・片栗粉・ピーマン・サラダ油・人参・玉ねぎ・赤ピーマン・酒・砂糖・塩・りんご酢・しょう油・トマトケチャップ・片栗粉 にらまんじゅう(2ケ) キャベツ・にら・豚脂・鶏肉・豚肉・しょう油・砂糖・ごま油・食塩・もち粉・植物油・水あめ・でん粉・粉末油脂	846kcal かぼちゃパン クリームシチュー 鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・牛乳・ホワイトソース(小麦粉・全粉乳・ショートニング・玉葱・生クリーム・とうもろこし油・食塩・バター)・脱脂粉乳・チキンコンソメ・こしょう・バター さつまいものサラダ さつまいも・人参・枝豆・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖 Pミルク 砂糖・インスタントコーヒー・食塩	804kcal ★ごはん すまし汁 豆腐・えのき・二色かまぼこ・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし 鶏肉のみそトマト煮 鶏もも肉・キャベツ・玉ねぎ・ごま油・にんにく・トマト缶・トマトビュレ・みそ・砂糖 春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・ボークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・ごま油
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
★ごはん みそ汁 大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・かつおだし 豚すき焼き 豚肉・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白滝・長ねぎ・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし 枝豆コーンソテー 枝豆・ホールコーン・玉ねぎ・ワインナー(豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・水あめ・砂糖)・ごま油・バター・塩・こしょう	812kcal ★ごはん みそ汁 じゃが芋・油揚げ・みそ・かつおだし 親子丼の具 ♪ごはんにかけて食べましょう 卵・鶏もも肉・玉ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん ★焼尻産わかめサラダ わかめ・わかめ・大根・人参・胡瓜・りんご酢・砂糖・しょう油・白いりごま・ごま油	820kcal ★ごはん みそ汁 じゃが芋・油揚げ・みそ・かつおだし 親子丼の具 ♪ごはんにかけて食べましょう 卵・鶏もも肉・玉ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん 洋風さんびら ごぼう・人参・鶏ひき肉・ピーマン・オリーブ油・チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩・こしょう Pタルタルソース 食用植物油・ピクルス・卵・食塩・醤油酢・加工でん粉	725kcal 黒糖パン ABCマカロニスーフ じゃが芋・ホールコーン・ベーコン・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ・アルファベットマカロニ 白身魚フライ ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・サラダ油 ハロウィンデザート かぼちゃペースト・グラニュー糖・砂糖・豆乳加工品・澱粉 31日はハロウィンです。ハロウィンは、もともと約2000年前の古代ケルト人のお祭りが始まりとされています。	802kcal ★ごはん みそ汁 高野豆腐・心のり・みそ・かつおだし・長ねぎ 鶏肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・ごま油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油 マカロニサラダ シェルマカロニ・おさかなソーセージ(魚肉・植物油・粉末大豆たん白・醤油酢・オニオンエキス・かつおエキス・酵母エキス)・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう