給食の食べ残しや、生ごみをバイオガス発電に利用し、その副産物で育てたキャベツを一部利用しています。

令和８年

# 11月 学校給食予定献立表（東部）

～今月の標語～ 食に感謝 地球も僕も 育む体

明野中学校 長岡拓真さんの作品

苫小牧未来プロジェクト

★活動についてはHPをご確認ください★

## 月

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| **2** ごはん<br>ワンタンスープ<br>コスタリカライス<br>ごはんにかけて食べましょう<br>温州みかんゼリー | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 513kcal・21.0g・11.7g・1.7g<br>中 613kcal・24.8g・12.7g・1.9g<br>高 679kcal・28.0g・13.6g・2.2g<br>中学 764kcal・30.4g・14.3g・2.4g<br>ワンタン(小麦・塩・かん水)・豚肉・青梗菜・もやし・長葱・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)<br>鶏肉・玉葱・ピーマン・マッシュルーム水煮・水煮大豆・トマトソース(大豆)・トマトケチャップ・中濃ソース(りんご)・デミグラスソース(小麦・豚肉・大豆・牛肉)・醤油(大豆・小麦)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・菜種油・コーンスターチ(とうもろこし)・とうがらし粉(赤唐辛子)<br>温州みかん果汁・砂糖・粉あめ |
| **9** ごはん<br>白菜と春雨のスープ<br>マーボー豆腐 自園<br>ヨーグルト | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 535kcal・20.3g・13.9g・1.6g<br>中 628kcal・23.0g・14.9g・2.2g<br>高 694kcal・25.8g・16.1g・2.4g<br>中学 776kcal・27.7g・16.7g・2.7g<br>人参・白菜・焼竹輪(魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・大豆)・春雨(緑豆)・わかめ・醤油(大豆・小麦)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう・塩・白ごりごま<br>豚肉・豚レバーチップ(豚肉)・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・テンメンジャン(大豆・ごま)・ごま油(ごま)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)<br>脱脂粉乳・クリーム・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天 |
| **16** ごはん<br>もちもち団子汁<br>和風きんぴら包み<br>ひき肉入りひじき煮 | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 544kcal・21.9g・14.1g・1.7g<br>中 643kcal・24.7g・14.8g・1.9g<br>高 706kcal・26.8g・15.4g・2.1g<br>中学 786kcal・28.4g・15.6g・2.2g<br>白玉もち(もち米粉・加工でんぷん)・大根・人参・長葱・白菜・鶏肉・そぼろ(大豆・小麦・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・干椎茸・鰹だしパック・こんぶだし<br>鶏肉・たまねぎ・ごぼう・豆腐・鶏皮・小麦不使用しょうゆ・人参・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・酵母エキス・ごま・香辛料・加工でん粉・大豆・ゼラチン<br>豚肉・人参・こぼう・芽ひじき・菜種油・料理酒・砂糖・みりん・醤油(大豆・小麦)<br>今日の温食のだし |

## 火

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| ○牛乳は毎日つきます。30日(月)は牛乳の代わりにジョアがつきます。<br>○ 2 この日に、スプーンがつきます。<br>○都合により献立が変更となる場合があります。<br>○献立名が同じでも使われている材料が違う場合があります。食物アレルギーをお持ちの方は、毎月の献立表でご確認ください。<br>○魚の骨は、のどに刺さらないように注意して取り除きましょう。<br>○小学校のみ提供されるものは小、中学校のみ提供されるものには中と記載しています。<br>○通常より配食量を増やしている献立には 増 マークがつきます。<br>○今月使用している「あんこう・もやし」は苫小牧産です。<br>○その他学校給食の情報は、苫小牧市HPをご覧ください。<br>**食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。** | |
| **10** バーガーパン<br>つぶつぶコーンスープ<br>さけバーグ<br>スライスチーズ<br>小袋ケチャップ<br>11月11日はさけの日。さけの日にちなみ、さけバーグを提供します。パンにはさんで食べましょう。<br>ポテトのハニーマスタード炒め | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 586kcal・25.7g・23.8g・3.5g<br>中 668kcal・28.3g・26.2g・4.2g<br>高 788kcal・32.4g・29.5g・4.7g<br>中学 853kcal・34.3g・31.1g・4.9g<br>玉葱・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・クリームコーン缶・ホールコーン・ルウポタージュ(小麦・乳・大豆・豚肉)・コーンクリーム(小麦・乳・牛肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・有塩バター(乳)・牛乳・生クリーム(乳)・パセリ・ごしょう<br>たらすり身・玉葱・鮭・加工でんぷん・菜種油・醸造酢・食塩・パン粉・砂糖・小麦・大豆<br>ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム・乳<br>トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料<br>じゃが芋・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・玉葱・ハニーマスタードソース(マスタード・砂糖・水あめ・りんご・はちみつ・醸造酢・食塩・加工でんぷん・香味料)・マジックソルト(食塩・ホワイトペッパー・砂糖・すりごま・トマトパウダー・パセリ・フライドオニオン・ガーリック・タラゴン・チャイブ)・砂糖・塩・菜種油・パセリ |
| **17** コッペパン<br>ABCスープ<br>チリコンカン 自園<br>パンにはさんで食べましょう<br>豆乳プリン | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 517kcal・21.1g・20.0g・2.0g<br>中 593kcal・24.6g・22.0g・2.5g<br>高 719kcal・30.1g・25.1g・3.2g<br>中学 780kcal・32.7g・26.5g・3.6g<br>じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・ごしょう・塩・ブイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・アルファベットマカロニ(小麦粉)・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)<br>豚肉・人参・玉葱・水煮大豆・ホールコーン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・中濃ソース(りんご)・赤ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・ごしょう・塩<br>水あめ・砂糖・塩・加工でん粉・豆乳・ショートニング・大豆 |
| **18** ごはん<br>ポークカレー<br>バランスアップサラダ | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 552kcal・18.5g・17.5g・2.3g<br>中 671kcal・21.8g・20.1g・2.9g<br>高 755kcal・24.3g・22.4g・3.3g<br>中学 852kcal・26.5g・23.7g・3.6g<br>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・にんにく・生クリーム(乳)・菜種油・パーモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・中濃ソース(りんご)・スキムミルク(乳)・アップルソース(りんご)・カレーフレーク(小麦)<br>わかめ・キャベツ・ツナ油漬フレーク・枝豆(大豆)・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま) |
| **19** 冷凍ブレーンパン<br>ジュリエンヌスープ<br>ささみフライ<br>まごわやさしいサラダ 初登場<br>いちごミックスジャム | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 605kcal・21.7g・23.5g・2.0g<br>中 626kcal・22.8g・24.1g・2.4g<br>高 716kcal・25.6g・26.8g・2.8g<br>中学 756kcal・28.0g・28.7g・3.2g<br>小麦粉・ショートニング・砂糖・発酵風味料・イースト・食塩<br>ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・ごしょう・ブイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)<br>鶏肉・パン粉・でん粉・植物油脂・大豆・しょうゆ・砂糖・食塩・加工でんぷん・小麦・菜種油<br>さつま芋・ホールコーン・ツナ油漬フレーク・水煮大豆・海藻ミックス(ひじき・茎ワカメ・昆布)・きざみ椎茸・ごまドレッシング(植物油脂・砂糖・醤油・醸造酢・ごま・しいたけエキス・食塩・酵母エキスパウダー・香辛料・加工でんぷん・小麦・大豆)<br>いちご・りんご・水あめ・砂糖 |
| **20** ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>かぼちゃ天ぷら<br>スタミナそぼろ納豆 初登場<br>手巻きのり(4枚)<br>のりでごはんとそぼろ納豆を巻いて食べよう | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 530kcal・21.0g・16.6g・1.6g<br>中 622kcal・24.3g・17.5g・1.9g<br>高 681kcal・26.9g・18.2g・2.2g<br>中学 787kcal・29.3g・20.3g・2.6g<br>玉葱・人参・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・煮干しだしパック(いわし煮干し・食塩)<br>かぼちゃ・天ぷらミックス・植物油・食塩・菜種油・小麦・大豆<br>小粒納豆(大豆)・人参・鶏肉・玉葱・にんにく・おろし生姜・醤油(大豆・小麦)・料理酒・砂糖・和風だし・ごま油(ごま)<br>あまのり<br>今日の温食のだし |

## 水

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| **4** ごはん<br>吉野汁<br>いわしのごまみそ煮<br>初登場! 骨まで食べられます<br>もやしとほうれん草ののり和え | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 489kcal・21.7g・12.9g・2.0g<br>中 576kcal・24.1g・13.5g・2.1g<br>高 624kcal・25.9g・14.1g・2.7g<br>中学 719kcal・29.1g・15.1g・2.9g<br>鶏肉・冷凍豆腐(大豆)・でん粉・ごぼう・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・そぼろ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)<br>いわし・みそ・みりん・砂糖・ごま・米粉・塩・大豆<br>ほうれん草・もやし・人参・刻みのり・醤油(大豆・小麦)・だしじょうゆ(小麦・大豆・さば) |
| **11** ごはん<br>具だくさん鶏だしなべ<br>うの花コロッケ<br>すこやかふりかけ(わかめ)<br>具だくさん鶏だしなべの盛り付け目安<br>低学年：小玉2杯<br>中学年：小玉2杯と半分<br>高学年・中学生：小玉3杯 | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 528kcal・19.4g・16.8g・2.2g<br>中 616kcal・22.5g・17.7g・2.5g<br>高 670kcal・24.7g・18.5g・2.8g<br>中学 765kcal・26.4g・20.0g・2.9g<br>鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・おりん・香辛料・小麦)・鶏肉・白滝(こんにゃく粉)・冷凍豆腐(大豆)・人参・きざみ油揚げ(大豆)・白菜・長葱・にら・鶏だしつゆ(食塩・醤油・チキンエキス・香味チキンオイル・砂糖・鶏節・植物油脂・白菜エキス・ポークエキス・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉)・料理酒<br>じゃが芋・ごぼう・にんじん・玉葱・おから・ひじき・砂糖・醤油・発酵調味料・菜種油・じゃがいもでん粉・塩・パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・大豆<br>砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・酵母エキス・緑茶粉末・わかめ・海苔・味付鰹節り節・いしだけエキス・貝カルシウム |
| **12**（中学のみ） うどん<br>根菜つみれうどん<br>いももち<br>小 ミニすりおろし<br>洋梨ゼリー<br>中 パインの豆乳クリームチーズ和え | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 511kcal・16.6g・16.0g・3.0g<br>中 593kcal・19.4g・16.8g・3.6g<br>高 609kcal・20.4g・17.1g・4.0g<br>中学 701kcal・21.8g・22.0g・4.1g<br>ごぼう・鶏つみれ(スケトウダラ・玉葱・鶏肉・でんぷん・にんじん・大豆・ごぼう・生姜・ラード・チキンオイル・食塩・砂糖・豚肉)・大根・人参・長葱・そぼろ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・干椎茸・こんぶだし・鰹だしパック・きざみ油揚げ(大豆)<br>じゃがいも・じゃがいもでん粉・砂糖・食塩・加工でん粉・菜種油<br>砂糖・水あめ・洋梨果肉・洋梨濃縮果汁<br>パインチビット・植物性発酵食品(植物性油脂(パーム油)・豆乳・オーツ麦糖化液・でん粉・砂糖・食塩・発酵風味料・加工でんぷん・大豆)<br>今日の温食のだし |
| **13** ごはん<br>キャベツと生揚げのみそ汁<br>あんこうフライ<br>苫小牧で獲れたあんこうです！小骨に気を付けて食べましょう<br>四色和え<br>減塩小袋ソース | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 540kcal・21.3g・17.1g・2.1g<br>中 624kcal・23.8g・17.8g・2.5g<br>高 675kcal・25.8g・18.6g・2.7g<br>中学 751kcal・27.3g・18.9g・2.9g<br>人参・キャベツ・絹厚揚げ(豆乳・塩・加工でんぷん・植物油・大豆)・味噌(大豆)・煮干しだしパック(いわし煮干し・食塩)・和風だし・減塩味噌(大豆)<br>あんこう・小麦粉・パン粉・バッターミックス・食塩・ごしょう・大豆・菜種油<br>もやし・ほうれん草・ホールコーン・ベーコン(豚肉・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料)・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま)<br>今日の温食のだし |

## 木

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| **5** ラーメン<br>もやしたっぷりみそラーメン<br>一口豚まん 初登場<br>マンゴーアセロラゼリー | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 570kcal・22.6g・15.9g・2.9g<br>中 680kcal・27.0g・17.1g・3.4g<br>高 699kcal・28.3g・17.9g・4.1g<br>中学 729kcal・29.3g・18.0g・4.2g<br>玉葱・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・味噌ラーメンベース(豚肉・大豆・ごま)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・減塩味噌(大豆)・にんにく・おろし生姜・ごしょう・菜種油<br>小麦粉・豚肉・玉葱・豚脂・砂糖・卵・じゃがいもでん粉・ラード・醤油・食塩・ごま油・大豆油・醸造酢・香辛料・ベーキングパウダー・大豆・ごま<br>砂糖・アセロラ果汁・マンゴーピューレ・豆乳加工品・加工でん粉・大豆 |
| **26** スパゲティ<br>ミートスパゲティ<br>ブロッコリーのサラダ<br>すりおろしりんごゼリー | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 578kcal・22.6g・17.7g・1.9g<br>中 673kcal・26.3g・20.0g・2.4g<br>高 720kcal・28.5g・22.2g・2.8g<br>中学 792kcal・31.2g・23.8g・2.8g<br>豚肉・玉葱・人参・きざみ椎茸・カット大豆・おろし生姜・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・赤ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・ミートソース(大豆・牛肉・豚肉・小麦)・ミートップ(豚肉・鶏肉・大豆)・にんにく・菜種油<br>ブロッコリー・人参・ホールコーン・コーンクリーミードレッシング(植物油脂・砂糖・醸造酢・食塩・スイートコーンパウダー・発酵調味料・ソテーオニオン・酵母エキスパウダー・フルーンピューレ・レモン果汁・にんじんエキス・加工でん粉・香辛料)<br>りんご・りんご果汁・砂糖 |

## 金

| 献立名 | 材料名 |
|---|---|
| **6** ごはん<br>えのきとお麸のみそ汁<br>メンチカツ<br>れんこんサラダ<br>今日の温食のだし | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 568kcal・17.8g・20.9g・1.7g<br>中 657kcal・20.0g・21.9g・1.8g<br>高 708kcal・21.5g・22.7g・2.2g<br>中学 788kcal・22.9g・23.4g・2.3g<br>えのきたけ水煮・人参・玉葱・麸(小麦粉・小麦グルテン)・わかめ・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック<br>豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・砂糖・食塩・香辛料・小麦粉・コーンフラワー・加工でんぷん・植物油脂・具入り焼成カルシウム・大豆・菜種油<br>れんこん水煮・きゅうり・こまつな・人参・エッグケア(大豆)・醤油(大豆・小麦)・白炒りごま・ごしょう |
| **13** ごはん<br>キャベツと生揚げのみそ汁<br>あんこうフライ<br>苫小牧で獲れたあんこうです！小骨に気を付けて食べましょう<br>四色和え<br>減塩小袋ソース | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 540kcal・21.3g・17.1g・2.1g<br>中 624kcal・23.8g・17.8g・2.5g<br>高 675kcal・25.8g・18.6g・2.7g<br>中学 751kcal・27.3g・18.9g・2.9g<br>人参・キャベツ・絹厚揚げ(豆乳・塩・加工でんぷん・植物油・大豆)・味噌(大豆)・煮干しだしパック(いわし煮干し・食塩)・和風だし・減塩味噌(大豆)<br>あんこう・小麦粉・パン粉・バッターミックス・食塩・ごしょう・大豆・菜種油<br>もやし・ほうれん草・ホールコーン・ベーコン(豚肉・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料)・穀物酢・醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま)<br>今日の温食のだし |
| **20** ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>かぼちゃ天ぷら<br>スタミナそぼろ納豆 初登場<br>手巻きのり(4枚)<br>のりでごはんとそぼろ納豆を巻いて食べよう | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 530kcal・21.0g・16.6g・1.6g<br>中 622kcal・24.3g・17.5g・1.9g<br>高 681kcal・26.9g・18.2g・2.2g<br>中学 787kcal・29.3g・20.3g・2.6g<br>玉葱・人参・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・煮干しだしパック(いわし煮干し・食塩)<br>かぼちゃ・天ぷらミックス・植物油・食塩・菜種油・小麦・大豆<br>小粒納豆(大豆)・人参・鶏肉・玉葱・にんにく・おろし生姜・醤油(大豆・小麦)・料理酒・砂糖・和風だし・ごま油(ごま)<br>あまのり<br>今日の温食のだし |
| **27** ごはん<br>豚汁<br>にしんの照り煮<br>骨まで食べられます<br>もやしのカレー炒め<br>初登場 | 栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん<br>低 561kcal・25.0g・18.2g・1.6g<br>中 664kcal・28.0g・19.6g・1.9g<br>高 729kcal・30.4g・20.8g・2.1g<br>中学 811kcal・32.2g・21.5g・2.2g<br>豚肉・じゃが芋・つきこんにゃく(こんにゃく粉)・ごぼう・玉葱・人参・塩こうじ(米こうじ・塩・酒精)・和風だし・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック・味噌(大豆)・冷凍豆腐(大豆)<br>にしん・砂糖・しょう油・醸造調味料・酵母エキス・生姜ペースト・塩・加工でんぷん・小麦・大豆<br>もやし・人参・きざみ油揚げ(大豆)・ホールコーン・エッグケア(大豆)・醤油(大豆・小麦)・カレー粉・砂糖・塩<br>今日の温食のだし |

## 30

ごはん
ガタタン
ショーロンポー(2個)
ごまだれバンバンジー
ジョアプレーン

栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん
低 527kcal・20.7g・12.3g・1.9g
中 619kcal・23.4g・13.7g・2.3g
高 678kcal・26.0g・14.9g・2.4g
中学 762kcal・27.9g・15.7g・2.6g

ごま油(ごま)・おろし生姜・豚肉・いか・玉葱・人参・白菜・焼竹輪(魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・大豆)・でん粉・きくらげ・醤油(大豆・小麦)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・ごしょう・塩・卵

豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・かきエキス調味料・砂糖・生姜・植物油脂・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・小麦グルテン・大豆・ごま

もやし・きゅうり・人参・チキンフレーク水煮(鶏肉・野菜エキス・食塩・加工でん粉)・ごまドレッシング(植物油脂・砂糖・醤油・醸造酢・ごま・しいたけエキス・食塩・酵母エキスパウダー・香辛料・加工でんぷん・小麦・大豆)・醤油(大豆・小麦)

脱脂粉乳・砂糖

牛乳の提供はありません。牛乳代替品提供者については、通常どおり豆乳・麦茶を提供します。

## 11月24日は「和食の日」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。

≪和食文化の特徴≫




### いろいろなだし（昆布・カツオ・煮干し・干椎茸）

だしの風味を親しむことは、和食の食文化を学ぶことにつながります。だしは、昆布、かつお節、煮干し、干椎茸などからとれる「うま味」の元です。「うま味」は食材のおいしさを引き出し、少ない塩分でもおいしく食べられるため、減塩にもなります。だしをきかせた献立の日にそれぞれのイラストを載せています。いろいろなだしの違いを味わってみましょう！




### 毎日摂りたい食材「まごわやさしい」

健康的な食生活に欠かせない、和食の食材の頭文字です。

- **ま(豆類)**…大豆、豆腐、納豆などの豆類
- **ご(ごま)**…ごま、アーモンド、ナッツ類
- **わ(わかめ)**…わかめ、ひじき、昆布などの海藻類
- **や(野菜)**…人参、大根、ほうれん草などの野菜
- **さ(魚)**…いわし、さば、さけ、アサリなど魚介類
- **し(しいたけ)**…しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類
- **い(いも)**…じゃがいも、サツマイモ、里芋などのいも類

現代の食事は、これらの食材が不足しがちです。「まごわやさしい」を意識して食材を選び、健康的な食生活を送りましょう！

### 「まごわやさしい」の食材を使ったメニュー

11/6(金)　・れんこんサラダ
11/11(水)・うの花コロッケ
11/16(月)・和風きんぴら包み
　　・ひき肉入りひじき煮
11/19(木)・まごわやさしいサラダ
★11/20(金)・スタミナそぼろ納豆
…有機大豆で作られた納豆を使用します。(※有機大豆とは：3年以上禁止された農薬や化学肥料を使用していない土壌で育てた大豆のことです。)

### 地産地消のよいところ

地元で採れた食べ物を、地元で食べることを「地産地消」と言います。

≪3つのよいところ≫

- ●おいしい：遠くから運ぶ時間がかからないため、採れたてで新鮮なおいしいタイミングで食べられます。
- ●あんしん：どこで誰が作ったものか分かるので、安心です。
- ●やさしい：運ぶ距離が短いので、トラックの排気ガスが減り、環境にも優しいです。

今月使用のキャベツ・じゃがいもは厚真町産、納豆に使われている大豆は安平町産、あんこう・もやしは苫小牧産です。

**11月23日は勤労感謝の日** 肉、魚、野菜の命や、育てる人、魚を獲る人、いつも ご飯を作ってくれる家族の人や調理員さんに感謝して食べましょう！

### 【中学生】令和8年9月分～11月分無償化

エネルギー・食料品価格の物価高騰による保護者の経済的負担軽減のため、苫小牧市から学校給食費支援を受けることになりました。

詳しくは、QRコードからご確認ください。



**夜間窓口を開設しております**

**11月は16(月)・25(水)です 17:00～20:00まで**

支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください

**口座振替の利用をお願いします**

口座から引き落としは年度途中からでも可能です。
自動的に口座から引き落とされて便利です。
納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください。

第1学校給食共同調理場　苫小牧市柳町1丁目3-5　電話（0144）57－5881
第2学校給食共同調理場　苫小牧市美原町3丁目9-10　電話（0144）67－1815