



11月分よいにんだてひょう

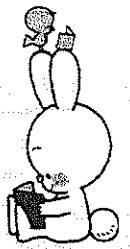
令和7年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金										
●保護者のみなさまへ● 学校給食の食材は、全て皆様にお納めいただく給食費で賄われています。お子様が安心して給食を食べられるように、給食費の納入は遅れることのないようにお願いします。 11月の学校集金日 <table border="1"> <tr> <th>中 小</th><th>東 小</th><th>丸山小</th><th>中 中</th><th>広 中</th></tr> <tr> <td>10日</td><td>18日</td><td>12日</td><td>13日</td><td>14日</td></tr> </table> ●11月の口座振替は、11月27日(木)です。● 口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。 給食に関する お問合せ・ご相談先は 中標津町学校給食 センター ☎72-2673 (午前8時15分から 午後4時30分まで)					中 小	東 小	丸山小	中 中	広 中	10日	18日	12日	13日	14日
中 小	東 小	丸山小	中 中	広 中										
10日	18日	12日	13日	14日										
はちみつレモンゼリー 糖類(水飴、果糖ぶどう糖液糖)、レモン果汁、はちみつ、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、クエン酸鉄Na、香料、着色料(ビタミンB2) 粒マスタード マスタード、醸造酢、発酵調味料、植物油、食塩、香辛料、蛋白加水分解物、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、着色料(ウコン) チキンささみ水煮 鶏ささみ肉、食塩、野菜エキス、玉葱、寒天、マイタケエキス(アレルギー:鶏肉) 洋辛子 辛子粉、コーンスターチ、着色料(ウコン)、増粘剤(グアーガム)、ビタミンC	4日 小1715kcal・中999kcal ・こくとうパン ・さつまいものシチュー ・いかリングフライ (幼小2・中3) ・スパゲティサラダ 黒糖パン 玉葱、鶏肉、さつま芋、人参、ブロッコリー、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュ、こしょう いかリングフライ、菜種油 スパゲティ、塩、人参、きゅうり、マヨドレフ、こしょう	5日 小667kcal・中906kcal ・しおラーメン ・ささみチーズフライ (中のみ2) ・はちみつレモンゼリー 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、長葱、わかめ、からスープチキン、ポークフィヨン、塩、塩ラーメンだれ、こしょう ささみチーズフライ、菜種油 はちみつレモンゼリー	6日 小645kcal・中772kcal ・ごはん(おかかふりかけ) ・すましじる (こうやどうふ・ほうれんそう) ・ポークチャップ ・だいこんサラダ 精白米、おかかふりかけ 高野豆腐、人参、ほうれん草、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 豚肉、塩、こしょう、玉葱、ピーマン、赤ワイン、トマトケチャップ、中濃ソース、濃口醤油、上白糖 人参、大根、きゅうり、和風ドレッシング、白いりごま	7日 小804kcal・中914kcal ・ごはん ・ぐだくさんみそしる ・ザンギ(2) ・かぼちゃサラダ 精白米 ごぼう、大根、人参、さつま揚げ、なめこ、いりごだし、鰹だし、白味噌 鶏肉、生姜、にんにく、上白糖、朝鮮風焼肉のたれ、酒、薄口醤油、鶏卵、澱粉、菜種油 かぼちゃサラダ										
10日 小700kcal・中812kcal ・ごはん ・ちゅうかふう コーンスープ ・はるまき ・チャプチェ 精白米 ベーコン、干椎茸、スイートコーンペースト、人参、玉葱、ほうれん草、鶏卵、ポークフィヨン、塩、薄口醤油、澱粉 春巻、菜種油 豚肉、人参、干椎茸、ピーマン、春雨、にんにく、生姜、濃口醤油、みりん、酒、塩、ごま油	11日 小663kcal・中795kcal ・ねぎしおぶたどん ・みそしる (チンゲンサイ・あぶらあげ) 精白米、豚肉、玉葱、椎茸、人参、キャベツ、長葱、生姜、にんにく、塩だれ 人参、油揚げ、青梗菜、いりごだし、鰹だし、白味噌	12日 小633kcal・中757kcal ・かしわうどん ・やさいコロッケ ・きなこだんご 中標津希望農場の「きなこ」です♪ 茹でうどん、鶏肉、椎茸、つと、人参、ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん 野菜コロッケ、菜種油 白玉団子、薄口醤油、きな粉、上白糖、塩	13日 小706kcal・中841kcal ・ハヤシライス ・ブロッコリーの おかかあえ ・フルーツのシャイン マスカットゼリーあえ 精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、フィヨングラニュール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレーク、デラックスキングカレー ブロッコリー、人参、薄口醤油、白いりごま、鰹節 シャインマスカットゼリー、みかん缶、白桃缶、りんご缶	14日 小642kcal・中787kcal ・ごはん ・ぶたじる ・さばみそれに ・もやしとほうれんそう のおかかあえ 精白米 ごぼう、つきこんにゃく、じゃが芋、豚肉、大根、人参、豆腐、いりごだし、鰹だし、白味噌 さばみそれ煮 もやし、ほうれん草、薄口醤油、鰹節										
17日 小683kcal・中828kcal ・ごはん ・しろみざかなの つみれじる ・わふうハンバーグ ・がんもどこんさいの みそに 精白米 白身魚のつみれ、人参、白菜、干椎茸、長葱、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 ハンバーグ、濃口醤油、上白糖、澱粉 鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、なめらかがんも、生姜、酒、上白糖、白味噌、薄口醤油	18日 小747kcal・中923kcal ・ソフトフランスパン (くろまめきなこクリーム) ・はくさいクリームに ・チキンマスタードやき ・さつまいもサラダ ソフトフランスパン、黒豆きなこクリーム ベーコン、玉葱、人参、ホールコーン、白菜、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュ、こしょう 鶏肉、塩、こしょう、粒マスタード、マヨドレフ、粉チーズ、白ワイン さつま芋サラダ	19日 小619kcal・中693kcal ・わふうスパゲティ ・かにクリームコロッケ ・あおりんごゼリー スパゲティ、塩、鶏肉、干椎茸、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、鶏だし、スパ味、薄口醤油、オイスターソース かにクリームコロッケ、菜種油 青りんごゼリー	20日 小669kcal・中804kcal ・ビビンバどん ・(にくそぼろ・キムチやさい) ・わかめスープ 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、味付メンマ、豆腐、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、上白糖、にんにく、生姜、豆板醤、白いりごま、人参、もやし、濃厚旨辛キムチ、塩、ごま油 つと、人参、玉葱、わかめ、ポークフィヨン、フィヨングラニュール、塩、こしょう	21日 小587kcal・中697kcal ・ごはん(たまごふりかけ) ・みそしる (ふ・あぶらあげ) ・すきやきふうに ・ほうれんそうの ごまあえ 精白米、たまごふりかけ 人参、おわら蒟、油揚げ、いりごだし、鰹だし、白味噌 豚肉、人参、つきこんにゃく、玉葱、白菜、三温糖、濃口醤油、みりん 人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、黒すりごま										
新米	25日 小620kcal・中742kcal ・マーボーどん ・ちゅうかスープ 精白米、豚肉、豆腐、長葱、生姜、にんにく、水、赤味噌、ポークフィヨン、濃口醤油、広東風麻婆豆腐の素、上白糖、澱粉、ごま油 干椎茸、人参、かに風味かまぼこ、青梗菜、ポークフィヨン、塩、鶏だし、薄口醤油、こしょう、澱粉	26日 小647kcal・中791kcal ・みそバターコーン ラーメン ・たまコロ ・はくさいからしあえ 茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、ホールコーン、長葱、わかめ、ガラスープチキン、ポークフィヨン、塩、味噌ラーメンのたれ、にんにく、バター、一味唐辛子 たまコロ、菜種油 人参、白菜、チキンささみ水煮、薄口醤油、上白糖、洋辛子	27日 小754kcal・中900kcal ・ポークカレーライス ・えだまめ ・フルーツしらたま 精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、ブルーベリーエキス、パーメントカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー 枝豆 みかん缶、白桃缶、りんご缶、白玉餅、上白糖、バニラエッセンス、水	28日 小618kcal・中764kcal ・わかめごはん ・にくだんごと はるさめのスープ ・サーモンフライ (パックソース) ・キャベツおかかあえ 精白米、炊き込みわかめの素 安心素材ミートボール、人参、春雨、ほうれん草、ポークフィヨン、フィヨングラニュール、鶏だし、塩、こしょう サーモンフライ、菜種油、パックソース キャベツ、人参、薄口醤油、白いりごま、鰹節										

給食だより

令和7年11月
中標津町学校給食センター
TEL0153-72-2673



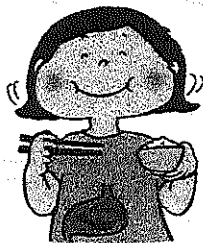
11月8日は何の日？！

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、食事をするとき「よくかむこと」を心がけていますか？私たちは、食べ物をかんで細かくして体にとり入れています。よくかむことで食べ物の消化・吸収がよくなるのはもちろんですが、他にも「かむこと」には体によい効果があります。健康な歯で、いつまでもおいしく食事ができるように、かむことについて考えてみましょう。

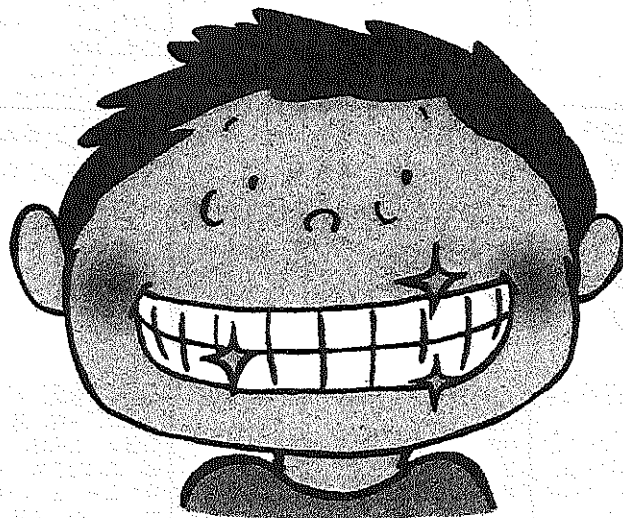


●●● かむことの良い効果 ●●●

よくかむと、だ液がたくさん出て、食べ物とまざりあい、消化・吸収がよくなります。また、口の中を酸性からもとの状態に戻すので、むし歯の予防にもなります。その他に、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを予防したり、脳を活性化したりします。よくかんで食事をしよう心がけましょう。



消化・吸収をよくする



むし歯を予防する

まんぷくだ！！



食べすぎ防止



脳を活性化する

* かみかみレシピご紹介 *

五目きんぴら (4人分)

《材料》

豚肉	40g	なたね油	2g
ごぼう	80g	白ごま	2g
人参	40g	ごま油	1g
つきこんにやく	40g	しょうゆ	12g
ピーマン	20g	砂糖	6g
		みりん	4g
		酒	4g

《作り方》

1. なたね油をしき、豚肉を炒める
2. ごぼう、人参を加えて、やわらかくなるまで炒める
3. つきこんにやく、タレを加えて軽く炒める
4. 全体に味がしみ、固さが整ったら、ピーマンを加えて軽く炒める
5. 白ごまとごま油を加えて完成

