

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
1	金	いしかりじる とりそぼろたまごやき きゅうりのつけもの のりつくだに	鮭 清酒 とうふ じゃがいも たまねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 鶏そぼろのたまごやき（卵・小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン） パリック（小麦・ごま） ひじきのり（小麦・大豆）
5	火	ふのみそしる チーズインメンチカツ うのはなに	豆麩 はくさい にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 チーズインメンチカツ（卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉） 米油 中濃ソース おから（大豆） とり肉 清酒 たまねぎ ごぼう にんじん てんさい糖 丸大豆醤油 みりん かつおだし こんぶだし 米油 水
6	水	はるさめスープ トッpfランク やさいソティ	ハム（大豆・豚肉） 春雨 だいこん にんじん ホールコーン 乾燥パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 白ワイン 瀬戸のほん塩 混合こしょう 水 トッpfランク（卵・鶏肉・豚肉） トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 ぶた肉 もやし にんじん ピーマン 米油 混合こしょう 塩だれ（小麦・大豆・ごま）
7	木	こんさいのミルクスープ たらのバジルオイルやき ブチクレープ	ぶた肉 白ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう れんこん水煮 枝豆 牛乳 瀬戸のほん塩 白こしょう 米油 水 ベシャメルルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） たらの切り身 バジルオイル（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉） ブチクレープチョコ味（卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン）
8	金	しおラーメン しゅうまい スティックなっとう	パックラーメン（ 小麦 ） ぶた肉 清酒 キャベツ にんじん もやし 長ねぎ ホールコーン メンマ 黒こしょう 白こしょう 米油 塩ラーメンたれ（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（鶏肉） 清湯スープ（鶏肉・豚肉） こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 大きなしゅうまい（卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン） スティック納豆（大豆）
11	月	とりごぼうじる さばのみそに はくさいのにびたし	とり肉 清酒 だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ 乾燥しいたけ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 米油 水 さばのみそ煮（さば・大豆） はくさい にんじん ちくわ かつおだし 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖
12	火	なめし あつあげのみそしる ビッグにくだんご さつまいものにくじゃが	精白米 菜飯の素 生揚げ キャベツ にんじん 長ねぎ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 ビッグ肉団子（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま） ぶた肉 清酒 さつまいも しらたき たまねぎ にんじん 枝豆 しらたき てんさい糖 丸大豆醤油 みりん かつおだし 米油 水
13	水	かぼちゃだんごのスープ チキンナゲット パンネのミートソースあえ	ハム（大豆・豚肉） かぼちゃもち ほうれんそう にんじん ホールコーン 水 コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし 白ワイン 瀬戸のほん塩 白こしょう チキンナゲット（小麦・大豆・鶏肉） スプレーオイル（大豆） マカロニ（小麦） ぶた肉 たまねぎ にんにく トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレー 中濃ソース てんさい糖 コンソメ（鶏肉・豚肉） バジル粉 黒こしょう オリーブ油
14	木	やさいのブラウンスープ しろみざかなフライ れいとうりんご	ぶた肉 赤ワイン キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ トマト缶 バター 水 エスパニョールソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご） 野菜ブイヨン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白身魚フライ角型（小麦・大豆） 米油 タルタルソース（卵・大豆） 冷凍りんご
15	金	いためビビンバ ちゅうかスープ ヨーグルト	精白米 ぶた肉 大豆たん白 にんにく 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 コチュジャン（大豆） 米油 もやし こまつな にんじん たけのこ水煮 アジアンソース（乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） でん粉 ベーコン（大豆・豚肉） 豆腐 にんじん 長ねぎ 乾燥しいたけ わかめ 白こしょう 黒こしょう 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（豚肉・鶏肉） 丸大豆醤油 清酒 水 ヨーグルト（乳）
18	月	なんぷしかにくカレーライス ふくしんづけ カクテルゼリーあえ	精白米 鹿肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 炒め玉葱（大豆） 中濃ソース はちみつ 丸大豆醤油 カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ごま） 脱脂粉乳 小麦粉 米油 がらスープ（鶏肉） トマトケチャップ 水 福神漬（小麦・ごま） カクテルゼリー（大豆・もち・りんご） みかんシロップづけ バインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
19	火	かいそうのみそしる ショーロンポー マーボーどうふ	茎わかめ ぶのり だいこん しめじ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 ショーロンポー（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） とうふ ぶた肉 清酒 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ オイスターソース 水 丸大豆醤油 無添加みそ てんさい糖 コンソメ（鶏肉・豚肉） トウバンジャン でん粉 米油 ごま油
20	水	ポトフスープ ツナマヨオムレツ レンコンソティ いちごとマーガリン	ウインナー（大豆・豚肉） じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 ツナマヨオムレツ（卵・大豆・ゼラチン） ぶた肉 れんこん水煮 ホールコーン 丸大豆醤油 てんさい糖 バター 混合こしょう いちごジャム&マーガリン（乳・大豆）
21	木	ほうれんそうのシチュー ぶどうジュース	ホタテ ベーコン（大豆・豚肉） たまねぎ にんじん ほうれんそう 枝豆 マカロニ（小麦） 牛乳 白ワイン 白こしょう 米油 水 ベシャメルルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） ポタージュエースコーン（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） とり肉 マーマレード にんにく 丸大豆醤油 白ワイン 瀬戸のほん塩 白こしょう ホールコーン 瀬戸のほん塩
22	金	もやしのみそしる いわしのかんろに きんぴらごぼう ふりかけ	もやし にんじん えのきだけ 油あげ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 いわしの甘露煮（小麦・大豆） ぶた肉 清酒 ごぼう にんじん いんげんまめ さつまあげ（小麦・大豆） つきこんにゃく てんさい糖 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 みりん ごま油 ごま 野菜ふりかけ（卵・小麦・大豆・ごま）
25	月	すましじる あじフライ みそおでん	とうふ にんじん こまつな ごぼう 長ねぎ 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 清酒 そばつゆ（小麦・さば・大豆） だしパック（さば） かつおだし こんぶだし 水 あじフライ（小麦） 米油 中濃ソース だいこん こんにゃく うすらの卵 がんも（大豆） 無添加みそ てんさい糖 みりん こんぶだし だしパック（さば） 水
26	火	いもだんごのみそしる たれつきハンバーグ なめだけあえ	いも団子 だいこん にんじん 長ねぎ ちくわ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 たれ付きハンバーグケチャップ（大豆・鶏肉・豚肉） もやし にんじん なめだけ佃煮（小麦・大豆） 丸大豆醤油
27	水	カレースープ やさいグラタン アセロラゼリー	とり肉 白ワイン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 枝豆 れんこん水煮 がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 カレールウ（乳・小麦・大豆・鶏肉） カレー粉 黒こしょう 白こしょう 米油 水 野菜グラタン（大豆） アセロラゼリー
28	木	あげパン まめとやさいのスープ ハムステーキ チーズ	コッペパン 米油 きな粉（大豆） 上白糖 瀬戸のほん塩 ぶた肉 白ワイン ゆで大豆 はくさい ほうれんそう にんじん ホールコーン いんげんまめ 乾燥パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油 水 クックドソーセージ（小麦・大豆・豚肉） チーズ（乳）
29	金	かんさいうどん ほっけのさいきょうやき さつまいもチップス	パッかうどん（ 小麦 ） とり肉 清酒 にんじん こまつな 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ 油あげ 瀬戸のほん塩 うどんつゆ（小麦・大豆） 丸大豆醤油 だしパック（さば） こんぶだし かつおだし 水 ほっけ西京焼き切り身（大豆） 紫いもチップス

今月の目標「感謝してたべよう」

おからは大豆から作れます。肉や野菜も入って美味しいよ！

パンにトッpfランクを
はさんで食べてね！

ほねにちゅうい！

11月8日は「いい歯の日」です。
よくかんで食べましょう。

目標
20回



11月分平均栄養価
熱量 小学生 655カロリー
（650カロリー）
中学生 800カロリー
（820カロリー）
たんぱく質 小学生 16.8%
中学生 16.5%
（16%）
（ ）内は学校給食の基準です。

食事にたずさわるたくさんの人への感謝を
忘れずに食べましょう

食事のあいさつを
して食べよう！

パンにフライとタルタルソースをはさんで食べてね！

明日は南富良野町の力
ーです。鹿肉を使っ
てつくります。

ラッキーday☆
みそ汁の中に
花形のだいこん
が入っています！

レンコンは苦手な人が多い
のでは？美味しいよ！



今日はジュースが付
くので家で牛乳を飲
もう！

11月24日は「和食の日」和食にし
かない「うまみ」を感じましょう。



なめだけはえのきだけ
から作られます。お腹
の調子を整える働きが
あります。

グラタンはカップごと食べられます！



チーズは、牛乳から作られるので、骨をつくるカルシウムが多いです。

ほねにちゅうい！

魚には、体をつくり丈夫にする働きがあります。

食物アレルギーの原因となる食品（加工品含む）アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考になしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類（えび、かに等）がまざる漁法で収獲されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ミニトマト、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

給食たより

上富良野学校給食センター
2024年 11月号

感謝の気持ちをもって食べよう

毎日何気なく食べている食事ですが、安全でおいしい食事ができるまでにはいろいろな人の手がかかっていて、動物や植物の命もいただいています。たくさんの人や命への感謝を忘れずに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

給食にかかわる人やもの

食材

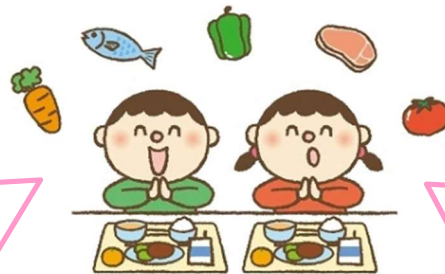
何気なく食べている肉や魚、米、野菜、果物にはすべて命があります。わたしたちは動物や植物の「命」をいただいて、自分の「命」へとつないでいます。

運転手さん

小学校3校、中学校1校、高校1校に美味しい給食を大切に運んでいます。

お家の人

毎日の給食で使う材料は、お家の人が用意してくださった給食費で、購入しています。



給食当番

みんなの給食を盛りつけたり、運んだりしてくれています。

調理員さん

朝8時半から、約900人分の給食を10人の調理員さんで作っています。たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きな鍋を混ぜるのは大変ですが、みなさんにおいしい給食を食べてもらえるようにがんばっています。午後からは使った食器や食缶を洗ったり、調理室の掃除をしたり、次の日の給食の作り方について話し合いなどをして、翌日の給食に備えます。食器や食缶は重くて大変な仕事です。

残った給食は、給食センターに戻ってきて、すべてゴミとして処分します。

苦手なものでも一口は食べる、自分が食べられる量を盛りつけるなど、食べ物をむだにしない方法を考えましょう。残さないで食べることは食事に関わる人に感謝の気持ちを伝える意味もあります。

11月24日は「和食の日」です

2013年12月「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ続けてきた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められました。和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

いちじゅうさんさい 一汁三菜

一汁三菜とは、和食の献立の基本で、主食のごはんに汁物おかず3品（主菜1品、副菜2品）を組み合わせたものです。

さい 菜

野菜やいも、きのこ、海藻を材料にした料理で、おもに体の調子を整えます。

ふくさい 副菜



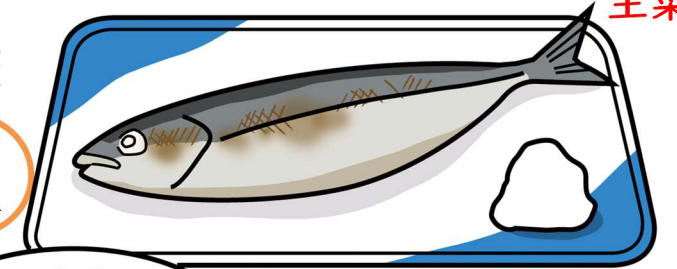
ふくさい 副菜

さい 菜

魚や肉、卵、豆・豆製品を使った料理で、おもに体をつくるもとになります。

さい 菜

しゅさい 主菜



ごはん

しゅしょく 主食

ごはんは、おもにエネルギー（勉強や運動をする）のもとになる大切なものです。



しる 汁

しるもの 汁物

だしを使い、野菜やきのこ、海藻など、さまざまな食材を入れることができます。



和食のマナーでは、ごはん茶わんや汁わんを手にとって食べます。昔、テーブルなどがなかった時代は、お膳に料理を盛りつけた器を並べて食べていました。お膳の正面に姿勢よく座ると、口までの距離が遠いので、自然と器を持って食べるようになったといわれています。現代のようにテーブルに配膳し、いすに座って和食を食べるようになって、この食事マナーが受け継がれています。