



秋も深まり、朝晩が冷え込む日が増えました。体調を崩しやすい季節なので、外から帰った  
ら手洗い、うがいを忘れずにおこない、栄養バランスのよい食事を心がけて風邪やウイルスに負  
けずに元気に過ごしましょう。

## ～11月23日は勤労感謝の日です～

昔、食べ物（農作物）を作っている人たちは、食べ物がたくさん収穫できると「今年もたく  
さんできてくれてありがとう。」の気持ちを込めて『新嘗祭（にいなめさい）』というお祭りをし  
ていました。それがのちに勤労感謝の日となり、今では国民の祝日となりました。毎日ご飯を食  
べられるのも、いろいろなところで働いてくださっている方々のおかげです。この機会に感謝の  
気持ちを伝えたり、あいさつや食べ方で気持ちを表しましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」  
のあいさつをしよう！

のこ  
残さずきれいに食べよう！



いつもごはんを作ってくれるおうち  
の人へ「おいしいよ」と伝えたり、  
「ありがとう」を伝えよう！



勤労  
感謝  
の日

むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
42-2211  
穂別学校給食センター  
45-2888

## 「だし」で味わう和食の日

11月24日は『いい(11)にほんしょく(24)』の語呂合わせから和食の日とされています。  
和食をはじめとする日本のすばらしい食文化を受け継いでいくために和食をおいしく食べて  
理解を深めましょう！

### だしってなに？

だしとは、かつお節や昆布などを煮出した汁のことです。汁物や煮物  
などさまざまな料理に使われていて、和食の味の基本になります。

昆布

海藻の昆布を乾燥させて使います。給食は北海道産のだし昆布を使います。



かつお節

鰯を加熱・乾燥させて作り、世界一硬い食品と言われています。薄く削ったものを煮出してだしをとります。



昆干し

いわしなどの小魚を茹で乾燥させたものです。



給食では主に、みそ汁は昆布・昆干し  
すまし汁やうどんのつゆは、昆布・かつお節  
で出汁をとっています。

### \*11月のむかわ町給食メニュー\*

#### 11月20日\*むかわ食育の日（アイヌ給食）\*



今年度は、年に何回かアイヌ料理にちなんだ料理や食材を給食で提供します。今月は、チエフ竜田とラタシケブです。チエフは「鮭」のことで、アイヌの人々が神の魚として大切にしていた鮭を竜田揚げにします。ラタシケブとは、「混ぜるもの」という意味で、給食では、かぼちゃに豆をいれ、素材の味を生かしたシンプルな味付けでつくります。昔は、山菜や木の実などなんでも混ぜてつくっていたそうです。給食でアイヌの歴史や文化を学びながら、おいしく食べてくださいね！次もお楽しみに。

#### 11月22日\*和食の日給食\*

11月24日は『和食の日』です。給食では、その前日の23日に「ごはん」、出汁のうまみを生かした「すまし汁」に「焼き魚」、そして「和え物」と和食の基本形で提供します。味わって食べましょう。

# 11月 予定献立表

2024年(令和6年)

むかわ町学校給食センター  
町立保育施設センター  
種別保育施設センター

月	火	水	木	金		
[エネルギー表示の見方] 万】 小低 1.2年生 小中 3.4年生 小高 5.6年生 中 中学生	●牛乳は毎日つきます。 ●日付に〇がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。	11月8日は「いい園(いのち)の日(ひ)」です。よく噛(か)んで食べることは、いい園(いのち)をつくるだけではなく、健康(けんこう)によいことがたくさんあります。普段(ふだん)あまり噛(か)まずに食べる人(ひと)は特にに、よく噛(か)むことを意識(いきょう)して食べるましょう！	かた しっかり噛んで食べましょう！	1 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・替(か)わりスープ ・蒸しシーマイ(小中2食) ・切干大根の中量和え		
【11月平均実費価】 エネルギー たんぱく質 小低 503kcal 22.6g 20.2g 20.5g 小中 586kcal 25.1g 21.6g 22.2g 小高 662kcal 27.4g 23.0g 24.4g 生徒 732kcal 30.7g 25.5g 28.8g	脂質 小低 22.6g 20.2g 20.5g 小中 25.1g 21.6g 22.2g 小高 27.4g 23.0g 24.4g 生徒 30.7g 25.5g 28.8g	糖相当量 小低 20.5g 20.5g 小中 22.2g 22.2g 小高 24.4g 24.4g 生徒 28.8g 28.8g	よくかんで食(む)べると… 青(緑)いや青(緑)いの負担(ふたん)を軽(かる)くする。 脳(のう)を活性化(かせいわ)する。 食べ過ぎ(たべすぎ)を防(さぶ)ぐ。 などなど…	米・麦 香南・豚肉・大根・長ねぎ・もやし・チングンサイ・生姜・ごま油(ごま・大豆)・豆板醤(大豆)・みそ・コチュジャン(大根)・三連醤・調油・墨絵(玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・鮮巴エキス・大根・豚肉・牛乳・豚肉・ズッキーニ・りんご・小豆・青菜)・ごま・砂糖・調油・植物油(たまねぎ・しょうが・野菜)・豚肉・でん粉・植物性たんぱく・砂糖・調油・植物油(鮮巴エキス・ボーキエス・青唐・魚介エキス・小麦粉・大豆・ごま) 切干大根・もやし・蓮(りん)・人参・ソフトチキン・ごま油(ごま・大豆)・豚・調油・三連醤・ごま		
4 振替休日	5 小6413Kcal・中6329Kcal・小高5861Kcal・中5896Kcal ・スライスパン ・クリッティオ入りオニオンスープ ・チリコンカン ・オリヴィエサラダ	6 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・じゃがいものみそ汁 ・すきやき風味 ・もやしカレーサラダ	7 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・ごま豆乳鍋 ・豚肉のみ炒め ・鶏からマヨ和え	8 小6456Kcal・中6484Kcal・小高5359Kcal・中5861Kcal ・ごはん ・わかめスープ ・フルコキ炒め ・大根のナムル		
文化の日	千し椎葉・クリッティオ・人参・ソニオン・えのき葉・玉ねぎ・パセリ・調油・食道・オニオンスープ(砂糖・通勤・オニオンエキス・セラチン・小麦・大豆・豚肉・ベーコン(房窓))	しゃかいも・人参・油揚子(大豆)・長ねぎ・みそ・香干(けんかん)・昆布	鶏肉・白菜・人参・ごぼう・長ねぎ・スの廷(油揚子(大豆)・みそ・豆乳(大豆))・ごま・かつお節・昆布・三連醤・食道・調油	豚肉・長ねぎ・もやし・わかめ・ごま・中量だし(大豆・豚肉・青肉・デキストリン・鮮巴エキス)・調油・食道・コショウ		
11 11月8日(火)・中6561Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal	12 小6303Kcal・中6298Kcal・小高651Kcal・中7040Kcal ・豊パン ・ボルシチ ・ひき肉コロッケ ・コロコロサラダ	13 小6404Kcal・中6394Kcal・小高674Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・チキンカレー ・ひじきサラダ	14 小6404Kcal・中6394Kcal・小高674Kcal・中7040Kcal ・ぬん ・キムチみそラーメン ・春巻き ・ハムサラダ	15 公開研究会・給食なし 【むかわ屋の食材】 米・じゃがいも・キャベツ・ごぼう・だいこん・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・はくさい・ほうれん草・しいたけ・ピーツ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。		
なめこ・人参・油揚げ(大豆)・豆腐(大豆)・みそ・あらし(けんかん)・昆布	豚肉・じゃかいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーツ・トマト缶・にんにく・なたね油・パセリ・白花菜・いんげん豆・赤ブイン・NSカラフレーク(小麦粉・加工油揚・豚肉・カレーパン・豚肉・鶏肉)・鮮巴エキス・野菜・食道・コショウ	豚肉・大豆・じゃかいも・人参・玉ねぎ・トマト缶・にんにく・なたね油・パセリ・白花菜・いんげん豆・赤ブイン・NSカラフレーク(小麦粉・油揚・豚肉・魚肉)・鮮巴エキス・野菜・食道・コショウ	キムチ(白菜・玉ねぎ・人参・ごま・大根・昆布・にら・じんりん・にんにく・なたね油・白花菜・豆乳・豆・長ねぎ・かつお節・昆布・中量だし(大豆・豚肉・青肉・デキストリン・鮮巴エキス)・コショウ・砂糖・黄身(鶏肉)・つけ(たら・豚肉・豆乳・青肉)・みそ・ごま・メンヘース(みそ・しょうゆ・玉ねぎ・にんにく・砂糖・ボーキエキス・コリander・中量ソース(砂糖・トマト・オニオン・ベニシル・豚肉・酢・塩・でん粉・だんご・白加水分野菜・春芋)・ワタリーリース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・春芋・春芋料・酢・砂糖)・昆布・食道	豚肉・長ねぎ・みりん・にんにく・人参・玉ねぎ・エリンギ・にら・なたね油・白花菜・豆乳・豆・長ねぎ・みりん・三連醤・コチュジャン(大豆)・春・ごま		
豚肉・酒・大豆・なたね油・玉ねぎ・人参・コーン・コショウ・チリ(ワターケチャップ)	豚肉・酒・大豆・なたね油・玉ねぎ・人参・コーン・コショウ・チリ(ワターケチャップ)	玉ねぎ・豚肉・しらたき・白菜・人参・挽き豆腐(大豆)・ひんじん・長ねぎ・三連醤・めんつゆ(かつお・ひじき・さとうし・春干し・小豆・大豆)・調油・なたね油・みりん	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・なたね油・みそ・眞油・みりん・三連醤・にんにく・ごま	豚肉・眞油・みりん・にんにく・人参・玉ねぎ・エリンギ・にら・なたね油・白花菜・豆乳・豆・長ねぎ・みりん・三連醤・コチュジャン(大豆)・春・ごま		
ソフトチキン・じゃかいも・人参・酒(うり)・梅干・エッグケア(大豆)・食道	モヤシ・ハム(鶏肉)・酒(うり)・フレンチドレッジング(油・砂糖・酢・食道・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆)・カレー粉	モヤシ・豚肉・大根・眞油・かつお節・エッグケア(大豆)	人參・梅干・大根・眞油・かつお節・エッグケア(大豆)	大根・人参・梅干・ごま・眞油・三連醤・ごま(ごま・大豆)・豚		
18 小6404Kcal・中6394Kcal・小高674Kcal・中7040Kcal	19 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・ガタタンスープ ・豚肉 ・白肉のナムル	20 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・ごま汁 ・チキンフレーク ・ラタシケブ	21 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・吉慶スープ ・中量青 ・パンサンダー	22 小6550Kcal・中6522Kcal・小高5301Kcal・中5836Kcal ・ごはん ・白玉入りきのこ汁 ・たらの吉慶餅 ・じゃがいもといんげんのごま和え		
豚肉・豚・玉ねぎ・食道・三連醤	豚肉・玉ねぎ・人参・酒・三連醤	じゃかいも・豚肉・玉ねぎ・パン粉・和欣精肉(たん白)・しょうゆ・食道・梅干・パン粉・小麦粉・色々粉・大豆・なたね油	ほれん草・もやし・梅干・豚肉・玉ねぎ・人参・眞油・食道・食道・食肉・三連醤	キャラベツ・ひじき・豚肉・香南・香道・玉ねぎ・人参・眞油・眞油・加工でん粉・純野菜料・酒・砂糖・オイスターリース・コショウ・春芋粉・小麦粉・小麦・んばく・食道・乳化料・赤城ぬ・大根・唐松粉・なたね油		
16年1月8日(火)・中6561Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal	17 小6404Kcal・中6394Kcal・小高674Kcal・中7040Kcal ・豆芽・豚肉・玉ねぎ・食道・三連醤	18 小6404Kcal・中6394Kcal・小高674Kcal・中7040Kcal ・豚肉・玉ねぎ・人参・コーン・梅干	19 小6404Kcal・中6394Kcal・小高674Kcal・中7040Kcal ・豚肉・玉ねぎ・人参・パター(乳)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ワイン・にんにく・春芋料・エンドウ・コーン粉・シャンタン(鮮巴エキス・油揚・砂糖・小麦・乳・大根・牛乳・セラチン・鶏肉・豚肉・にんにく)	20 小6404Kcal・中6394Kcal・小高674Kcal・中7040Kcal ・豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・長ねぎ・つけごんにゃく・油揚げ(大豆)・みそ・じま・あらし(けんかん)	21 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・白菜・長ねぎ・シャンタン(鮮巴エキス・豚肉・鶏肉・ごま・豆乳・豆・長ねぎ・ゼラチン・小要)・玉ねぎ・人參・もやし・長ねぎ・白肉・豚肉・中量だし(大豆・豚肉・青肉・デキストリン・鮮巴エキス)・コショウ・砂糖・黄身(鶏肉)・つけ(たら・豚肉・豆乳・青肉)・みそ・ごま・メンヘース(みそ・しょうゆ・玉ねぎ・にんにく・砂糖・ボーキエキス・コリander・中量ソース(砂糖・トマト・オニオン・ベニシル・豚肉・酢・塩・でん粉・だんご・白加水分野菜・春芋)・ワタリーリース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・春芋・春芋料・酢・砂糖)・昆布・食道	22 小6550Kcal・中6522Kcal・小高5301Kcal・中5836Kcal ・ごはん ・白玉入りきのこ汁 ・たらの吉慶餅 ・じゃがいもといんげんのごま和え
豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・酒(うり)・梅干・食道・三連醤	豚肉・玉ねぎ・人参・パター(乳)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ワイン・にんにく・春芋料・エンドウ・コーン粉・シャンタン(鮮巴エキス・油揚・砂糖・小麦・乳・大根・牛乳・セラチン・鶏肉・豚肉・にんにく)	じゃかいも・豚肉・玉ねぎ・パン粉・和欣精肉(たん白)・酒(うり)・フレンチドレッジング(油・砂糖・酢・食道・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆)・カレー粉	豚肉・玉ねぎ・人参・パター(乳)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ワイン・にんにく・春芋料・エンドウ・コーン粉・シャンタン(鮮巴エキス・油揚・砂糖・小麦・乳・大根・牛乳・セラチン・鶏肉・豚肉・にんにく)・酒(うり)・フレンチドレッジング(油・砂糖・酢・食道・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆)・カレー粉	まだら・みそ・みりん・酒・眞油・三連醤		
白菜・人参・ごま・眞油・三連醤	白菜・人参・ごま・眞油・三連醤	豚肉・玉ねぎ・人参・パター(乳)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ワイン・にんにく・春芋料・エンドウ・コーン粉・シャンタン(鮮巴エキス・油揚・砂糖・小麦・乳・大根・牛乳・セラチン・鶏肉・豚肉・にんにく)・酒(うり)・フレンチドレッジング(油・砂糖・酢・食道・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆)・カレー粉	白菜・キャラベツ・豚肉・玉ねぎ・人参・眞油・食道・食道・食肉・三連醤	じゃかいも・人参・いんげん・ごま・眞油・三連醤		
25 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal	26 小6404Kcal・中6394Kcal・小高674Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・キャベツとたのぎのみそ汁 ・鮭メンチカツ ・豚肉と切干大根の炒め煮	27 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・バターロール ・さつまいもシチュー ・タンドリーチキン ・マカロニサラダ	28 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・はなづの ・じゃがいものそぼろ丼 ・キヤベツのがし和え	29 小6561Kcal・中6494Kcal・小高7371Kcal・中7040Kcal ・ごはん ・海藻スープ ・マーポー豆皮 ・中華風拉麺サラダ		
キャラベツ・たんぱく・通じ(大豆)・わがめ・みそ・あらし(けんかん)・昆布	さつまいも・人参・玉ねぎ・ベーコン(豚肉・パセリ・なたね油・クリーム(豆)・鮭詰乳・ベニチャーメルソース(小麦粉・豚肉・通じ(大豆)・加工でん粉・大豆・牛乳・コーン粉・小麦粉・コーンリーフ(チキンエキス・鮭詰乳・豚肉・鶏肉)・ワターケチャップ・野菜)	大根・人参・えのき葉・油揚げ(大豆)・人參・長ねぎ・ふなしみし・ちくわ(たら・でん粉・鮭詰乳・ベニチャーメルソース(小麦粉・豚肉・通じ(大豆)・加工でん粉・大豆・牛乳・コーン粉・小麦粉・コーンリーフ(チキンエキス・鮭詰乳・豚肉・鶏肉)・ワターケチャップ・野菜)	豚肉・油揚げ(大豆)・人參・長ねぎ・ふなしみし・ちくわ(たら・でん粉・鮭詰乳・ベニチャーメルソース(小麦粉・豚肉・通じ(大豆)・加工でん粉・大豆・牛乳・コーン粉・小麦粉・コーンリーフ(チキンエキス・鮭詰乳・豚肉・鶏肉)・ワターケチャップ・野菜)	もやし・ハム(豚肉)・人參・長ねぎ・通じ(大豆)・わがめ・さつまいも・赤ささかのり・白とさかのり・にんにく・なたね油・酒・眞油・みそ・コチュジャン(大豆)・でん粉・ごま油(ごま・大豆)・眞油		
パン粉・でん粉・小麦粉・卵・たらすり身・玉ねぎ・食道・植物油・青香・沙糖・鮮巴エキス・加工でん粉・大豆・なたね油	パン粉・でん粉・小麦粉・卵・たらすり身・玉ねぎ・人參・コーン・エッグケア(大豆)・三連醤・眞油・コショウ・にんにく	じゃかいも・人参・玉ねぎ・豚肉・でん粉・なたね油	大根・でん粉・なたね油・じゃかいも・青のり・食道・食道・食肉・三連醤	豆類・豚肉・大根ミート・青のり・ピーマン・玉ねぎ・にんにく・なたね油・酒・眞油・みそ・コチュジャン(大豆)・でん粉・ごま油(ごま・大豆)・眞油		
切干大根・豚肉・油揚げ(大豆)・しらたき・人参・ひじき・眞油・三連醤・みりん・なたね油	ワタロニ(小麦)・キャベツ・ハム(豚肉)・人參・コーン・エッグケア(大豆)・三連醤・眞油・コショウ・にんにく	キャラベツ・もやし・ソフトチキン・からし・眞油・三連醤	ソバ・青のり・もやし・青のり・人參・ごま油(ごま・大豆)・眞油	じゃかいも・人参・いんげん・ごま・眞油・三連醤		