

令和7年度

霜月

11月

給食だよ

早寝・早起き・朝ごはん



釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564

学校給食とSDGs



食べ物を大切に



地産地消



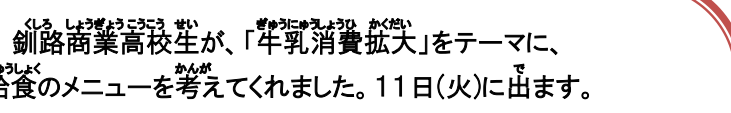
SDGsと地産地消

「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みです。農林水産省では、日本の食料・農林水産業をリードするために、環境に優しい取り組みにチャレンジする「みどりの食料システム戦略」が2021年に策定されました。

減らそう！食品ロス



釧路商業高校生が、「牛乳消費拡大」をテーマに、給食のメニューを考えてくれました。11日(火)に出ます。



～ 高校生から みなさんへ メッセージ ～



私たちは、酪農を応援する活動に取り組んでいます。新型コロナウイルス流行の影響で余った牛乳を活用するために「脱脂粉乳」が大量に作られ、積極的な消費が呼びかけられています。そこで、「脱脂粉乳を学校給食でおいしく食べてもらうこと」で消費が拡大し、食品ロス削減につながると考え、「きのこのクリームスープパスタ」を提案しました。美味しく、きのこも取り入れています。何度も試作をしておいしいスープができたので、みなさんにも食べてもらいたいです。おいしく食べて一緒に酪農を応援しましょう！真の串に、見て楽しいラッキー食材もあるので、お楽しみに！



和食の日 ～ 今月は、5日、10日、12日、17日、21日、26日です。



26日のにわとり汁は、大分県の郷土料理で、鶏肉と野菜を使ったすまし汁です。鶏肉が貴重だった頃、卵を産まなくなった親鶏を活用していました。お祝いの席、お盆や正月に振る舞われ、鶏めしと一緒に作り、余すところなく食べられていました。廃棄を減らし、限られた資源を有効活用する工夫は、SDGsにもつながりますね。

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
4火	コッペパン	コッペパン		
	コンソメスープ		ベーコン	キャベツ 玉葱 人参
	照り焼きハンバーグ		鶏肉 豚肉	玉葱
	さつまいものミルク煮	さつまいも パター 砂糖	牛乳 生クリーム	
5水	いろいろごはん	ごはん		青菜 コーン 人参 梅
	すまし汁		豆腐 さつま揚げ 油揚げ	人参 長葱 竹の子
	大根の味噌そぼろ煮	砂糖 でん粉 サラダ油	鶏肉 味噌	大根 人参 枝豆 生姜
6木	プチチョコロールパン	プチチョコロールパン		
	味噌ラーメン	ラーメン	豚肉 味噌	もやし 長葱 メンマ にんにく 生姜
	和風ドレッシングサラダ	ドレッシング	鶏肉	きゅうり キャベツ 玉葱
7金	ごはん	ごはん		
	豚肉のクッパ	ごはんをスープに入れて食べてね！	豚肉 卵	玉葱 人参 にら 生姜
	カツオカツ		揚げ油 パン粉	玉葱
	ブロッコリーの味噌マヨ和え	マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖	味噌	ブロッコリー

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
10月	ごはん	ごはん		
	キャベツと厚揚げのみそ汁		厚揚げ 味噌	キャベツ
	鶏肉と野菜のさっぱり煮	三温糖 サラダ油	鶏肉 昆布	大根 なす 人参 こんにゃく 生姜 にんにく
11火	おかかふりかけ		かつお のり	
	プチバターロールパン	プチバターロールパン		
	きのこのクリームスープパスタ	スパゲティ でん粉 パター サラダ油	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	玉葱 人参 しめじ エリンギ にんにく パセリ
	ケチャップ肉団子(2個)		鶏肉	玉葱
12水	グレープゼリー	ゼリー		ぶどう
	ごはん	ごはん		
13木	吉野汁	でん粉	豆腐 さつま揚げ 油揚げ 若布	大根 人参
	味噌そぼろ丼	砂糖 でん粉 サラダ油	豚肉 味噌	玉葱 人参 コーン 枝豆 生姜
	きゅうりの浅漬け			きゅうり
14金	ミルクパン	ミルクパン		
	ウインナーのポトフ	じゃが芋	ウインナー	玉葱 人参 セロリ
	バジルレモンチキン	オリーブ油	鶏肉	玉葱 人参 ブロッコリー にんにく レモン バジル
	ホワイトクリーム	ホワイトクリーム		
17月	ハヤシライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト
	カットゼリー(サイダー)	ゼリー		
18火	ごはん	ごはん		
	玉葱と油揚げのみそ汁		油揚げ 若布 味噌	玉葱
	さばのみぞれ煮		さば	大根
19水	キャベツの塩昆布炒め	ごま油	昆布	キャベツ 人参 にんにく
	バターロールパン	バターロールパン		
	スタミナスープ	白玉もち	鶏肉	玉葱 白菜 人参
	豚肉のケチャップ煮	砂糖 でん粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト
20木	ミルメーク(ココア味)	ミルメーク		
	チャーハン風炊き込みご飯	ごはん ごま油	豚肉	人参 竹の子
	若布の塩スープ		豆腐 かまぼこ 若布	大根 人参
21金	豚肉のメンチカツ	揚げ油 パン粉	大豆 豚肉	玉葱
	たたききゅうり	砂糖 ごま ごま油		きゅうり
	プチコッペパン(背割り)	プチコッペパン		
	きざみきつねうどん	うどん	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	長葱 人参 ごぼう しいたけ
22土	コロコロ卵サラダ	マヨネーズ風味ドレッシング	卵 ハム	キャベツ 人参
	ごはん	ごはん		
	大根と厚揚げのみそ汁		厚揚げ 味噌	大根
23日	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 白滝
	野菜の梅和え			キャベツ きゅうり 枝豆 梅
24月	ココアロールパン	ココアロールパン		
	エビボールスープ		えび すり身	白菜 もやし 人参
	ハッシュポテト	じゃが芋		
	豚肉のトマトソース	砂糖 でん粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 にんにく トマト
25火	ごはん	ごはん		
	にわとり汁	サラダ油	鶏肉	大根 人参 長葱 しいたけ
	厚揚げの生姜味噌炒め	砂糖 サラダ油	厚揚げ 豚肉 味噌	玉葱 キャベツ にら 生姜
	千切りたくあん			大根
26水	甘納豆パン	甘納豆パン		
	生姜入りスープ		豆腐 ベーコン	もやし 人参 生姜
	タイ風焼きそば	クイツィオ ごま油 サラダ油	鶏肉	玉葱 竹の子 人参 にら 生姜
27木	チーズ		チーズ	
	ポークカレーライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 にんにく
28金	カクテルゼリー	ゼリー		

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもな食品です。

★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。

★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。

◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。

11月の平均栄養価

小学生 中学生

エネルギー 569kcal 740kcal

たんぱく質 23.1g 30.0g