

# 10月給食だより

令和6年度



千歳市学校給食センター

(TEL 23-3591・FAX 23-3599)



秋は、「スポーツの秋」や「読書の秋」と、運動や勉強に取り組むのよい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節で、「実りの秋」「食欲の秋」という言葉もあります。

今月の給食には、さつまいもやきのこ、かぼちゃ、鮭などを使った秋を感じるメニューが出ます。いろいろな秋の味覚を楽しみましょう。



## 世界の料理

～タイ～



今月の世界の料理は、「タイ料理」です。タイ料理は、辛味や甘味、塩味といったさまざまな味とハーブの力強い香りが特徴です。

今回、定番のタイ料理である「クイッティオ」と「ガパオ」を給食向けにアレンジして提供します。

### ガパオ

ガパオとは、タイ語でパジルのことを指します。

給食では、鶏ひき肉とピーマンなどの野菜をパジルと炒めて作ります。

### クイッティオ

お米の粉から作った麺のことです。タイでは、スープに入れたり炒めたりして食べることが多いです。給食は、クイッティオスープにしました。



## 令和7年度からの学校給食費見直しについて

本市の学校給食費は、平成26年度以降、見直しを行わずに据え置いてきたことで、これまでの物価上昇に加え近年の急激な物価高騰の影響もあり、現行の学校給食費では、児童生徒に必要な栄養量等を確保し、安定的に学校給食を提供することが難しい状況となっています。このような現状から、令和7年4月1日から学校給食費を次のとおり見直すこととしましたので、保護者の皆様には、来年度から負担増をお願いすることとなりますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

区分	<令和6年度> R6. 4. 1～ R7. 3. 31	<令和7年度> R7. 4. 1～	見直し後 1期あたり 保護者 負担額 (+増加分)	
	1食あたり単価			
小学生	1年生～ 3年生	247円	279円	5,300円 (+610円)
	4年生～ 6年生	266円	301円	5,710円 (+660円)
中学生	304円	343円	6,510円 (+740円)	



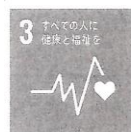
## SDGs×大豆ミート

大豆ミートとは、大豆をお肉のように見立てた加工食品のことです。今月の給食では、「大豆ミート入りケチャップミート」と「2空団キーマカレー」の2つの料理に大豆ミートを使用します。

SDGsは環境や飢餓について課題を挙げており、大豆ミートはこれらの課題解決に繋がる鍵だと注目されています。



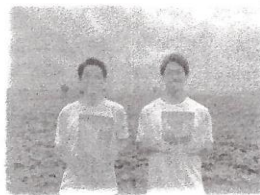
◇持続可能な食糧生産



◇優れた栄養価



◇二酸化炭素の排出量の削減



大豆ミートを作っている滝川さん(左)  
大豆を作っている農家の桃野さん(右)

長沼のRegionalDesign株式会社さんの大豆ミートを使用します。長沼の農家さんが育てた丸大豆を、高圧で成形して作ります。海外産の大豆ミート製造時にはよく使用されるヘキサミンという薬剤を使用しないことにより、食感が良く、大豆そのものの香りがする大豆ミートになるそうです。



## 10月31日 ハロウィン

10月31日はハロウィンです。ハロウィンの起源は、秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追い払う儀式であるといわれています。

かぼちゃをかざるのは、魔除けの意味がありました。

日本では、仮装をしたりお菓子を食べたりと

非日常を楽しむイベントとして親しまれて

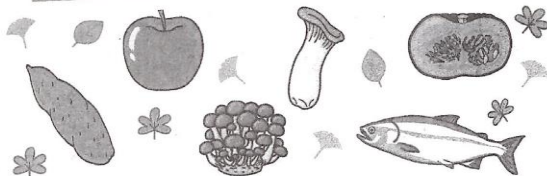
います。給食では、小学校29日、

中学校30日にかぼちゃのポターージュ

とかぼちゃのババロアがつけます。



## 実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!



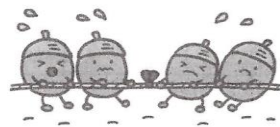
# 令和6年度10月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター  
TEL23-3591  
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます  
【中学生の基礎】  
◎エネルギー基準値650kcal  
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13~20%

献立	食品		
	エネルギーになる 穀物	体をつくる 脂質・糖・蛋白質	体の調子を整える 野菜・果物・海藻類 肉類・魚類・卵類
1(火) 640 kcal 角食パン ミートボールスープ 焼きそば コーンソテー	角食パン ミートボール 焼きそば コーン	玉葱 人参 白菜 コーン 玉葱・人参 いんげん	
2(水) 681 kcal ごはん さつまいも きのこの味噌汁 手羽元やわらか煮込み 豚肉生姜炒め	ごはん さつまいも きのこ 手羽元やわらか煮込み 豚肉 生姜	油揚げ 白みそ しめじ たまご豆腐 玉葱・人参 いんげん しょうが	
3(木) 662 kcal ごはん 春雨スープ キョーザ【2個】 デンジャオソース	春雨 春雨 キョーザ 豚肉	人参・白菜 長葱 キョーザ 人参	
4(金) 642 kcal 塩ラーメン 青のりポテト あんかけ風野菜炒め ミルクムースコーヒ	ラーメン 醤油 じゃがいも 青のり 醤油 鶏肉 でん粉 ミルクムースコーヒ	人参・もやし・長葱 しょうが・にんにく 鶏肉 人参・人参・いんげん たけのこ・きくらげ しょうが・にんにく	
7(月) 647 kcal ごはん じゃがいもの味噌汁 あじ煮付け 切干大根炒め煮	ごはん じゃがいも 味噌汁 あじ煮付け 切干大根 醤油 鶏肉	油揚げ わかめ 白みそ あじ煮付け 切干大根 人参	玉葱 人参
8(火) 644 kcal 丸パン コンソメスープ ウインナー【2個】 大豆ミート入り ケチャップミート	丸パン コンソメ ウインナー ハン粉 醤油 大豆ミート 三温糖	人参 玉葱 キャベツ 玉葱 人参	
9(水) 676 kcal ごはん クイツィオスープ 春巻き ガバオ風	ごはん クイツィオ 春巻き 醤油 鶏肉 三温糖	白菜・人参 もやし・長葱 しょうが 玉葱・赤ピーマン ピーマン・たけのこ にんにく・パプリカ	
10(木) 681 kcal ごはん 根菜のすまし汁 鶏つくね 人参と春雨のツナ煮 ブルーベリーゼリー	ごはん 油揚げ 鶏つくね 春雨 三温糖 ブルーベリーゼリー	大根・人参 ごぼう 長葱 人参 ツナ 人参	
11(金) 610 kcal 白花生コロッケ 高野豆腐の煮物	花生油 三温糖 でん粉 高野豆腐 醤油	白花生コロッケ 玉葱・人参 グリーンピース しょうが	
15(火) 654 kcal 角食パン ABCスープ ケチャップ味肉団子 鶏肉のガーリック バターソテー チョコクリーム	角食パン マカロニ ケチャップ味肉団子 鶏肉 三温糖 醤油 バター チョコクリーム	人参 玉葱 キャベツ 玉葱・人参 人参・玉葱 いんげん にんにく	
16(水) 614 kcal ナン 2変肉コラボ キーマカレー ウインナーと 野菜のソテー 冷凍りんご	ナン 醤油 鶏肉 大根ミート ウインナー	玉葱・人参 ピーマン にんにく しょうが もやし・人参 いんげん 冷凍りんご	

献立	食品		
	エネルギーになる 穀物	体をつくる 脂質・糖・蛋白質	体の調子を整える 野菜・果物・海藻類 肉類・魚類・卵類
17(木) 640 kcal ごはん 白菜の味噌汁 いわしかつお煎煮 五目豆	ごはん 油揚げ 白みそ いわしかつお煎煮 醤油 三温糖 高野豆腐 大豆 竹輪	白菜・玉葱 人参 長葱 つぎごんにゃく 人参・ごぼう グリーンピース	
21(月) 622 kcal ごはん 豆腐のすまし汁 さば塩焼き きんぴらごぼう	ごはん 豆腐 さば塩焼き 醤油 三温糖 鶏肉	大根・人参 長葱 干し椎茸 ごぼう しらたき 人参	
22(火) 689 kcal 丸パン ポトフ メンチカツ 型抜きチーズ	丸パン じゃがいも ウインナー 醤油 メンチカツ 型抜きチーズ	大根 人参 キャベツ	
23(水) 607 kcal ごはん わかめスープ 人参シューマイ【2個】 ブルコギ	ごはん わかめ 豆腐 人参シューマイ 醤油 三温糖 ごぼう 白こま	白菜 長葱 人参シューマイ 玉葱 もやし 人参 にんにく	
24(木) 640 kcal ごはん キャベツの味噌汁 若菜ごま照焼き ひじき炒め煮	ごはん 油揚げ 白みそ 若菜・羊蹄糖 醤油 三温糖 高野豆腐 ひじき さつまいも	キャベツ 玉葱・人参 人参 しらたき	
25(金) 628 kcal 和風きのこスパゲッティ コーンフライ 枝豆のソテー	スパゲッティ でん粉 醤油 醤油 醤油 ベーコン	鶏肉 しめじ・エリンギ きのこ・玉葱 人参・ピーマン にんにく コーンフライ いんげん・枝豆 人参 玉葱	
28(月) 612 kcal ごはん 吉野汁 にしん甘煮 豚ジンギスカン	ごはん でん粉 豆腐 にしん甘煮 醤油 鶏肉	大根・人参 小松菜 長葱 キャベツ 玉葱・人参 もやし	
29(火) 706 kcal 角食パン かぼちゃのポタージュ 照り焼きパティ キャベツソテー ハロウィンかぼちゃのパパア	角食パン バター 牛乳 照り焼きパティ 醤油 ハロウィンかぼちゃのパパア	南瓜 玉葱 キャベツ コーン 人参・ピーマン	
30(水) 682 kcal ごはん 千歳産小松菜の味噌汁 鮭フライ ウインナーじゃが	ごはん 油揚げ 白みそ 醤油 じゃがいも 三温糖 醤油	小松菜 大根・白菜 人参・長葱 人参 しらたき	
31(木) 657 kcal ごはん 肉味噌豆腐 厚焼玉子 小魚	ごはん 醤油 三温糖 でん粉 豆腐 鶏肉 赤みそ 厚焼玉子 小魚	玉葱・人参・長葱 グリーンピース 干し椎茸 しょうが にんにく	



※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。