

給食だより

アミノ酸

No.7

平成26年11月

浦幌町立学校給食センター

たんぱく質を構成する成分がアミノ酸です。アミノ酸が多数結合すると、たんぱく質になります。

おもな働き

- たんぱく質の合成を促進、分解を抑制する
- DNAなどの構成成分をつくる
- 食品中のうまみ成分

動物性食品と植物性食品を



バランスよく食べましょう

～知っていますか？～ 必須アミノ酸

ヒトの体のたんぱく質を構成しているのは20種類のアミノ酸です。そのうち9種類のアミノ酸は体内でつくられないか、または、つくられても必要量に満たないため、**食事から摂取しなければなりません。**



上中産の食材でおいしいチキンカレーができました♪

上浦幌中学校では、体験活動等を通して地域の特色を学ぶ学習「知愛の時間」で、農作業体験を行っています。今年収穫された「玉ねぎ」と「じゃがいも」を、給食センターに寄贈いただき、10月6日のチキンカレーに使用して各学校へ提供しました。浦幌町のカレーはルウから手作りで、味を決めるのが難しいのですが、今回いただいた玉ねぎがうまみ、甘みが強いおかげで、大変おいしくできました！

生徒の皆さんは、「生では辛味があった玉ねぎも、調理することで甘みのあるものになるんだ」「苦労して自分たちで育てた野菜を給食に使ってもらい、町内の子どもたちに還元できて嬉しい」と自分たちの活動に満足しているようでした。

また、10月14日に浦幌小学校5年生の調理実習で、上浦幌中学校の「玉ねぎ」を使用しました。子どもたちは、新鮮な玉ねぎに「目が痛いよ」と泣きながらも調理に奮闘していました。

給食センター、浦幌小学校への貴重な食材の提供をありがとうございました！

上浦幌の大地に感謝して



今日のカレーは一味違うね♪



いただきます！



もちろん、残さず食べましたよ！

	11月 栄養価平均値 (基準値)
小学校	エネルギー659kcal (640) たんぱく質 27.3g (24)
中学校	エネルギー795kcal (820) たんぱく質 32.0g (30)

11月 予定献立表

～今月の満産産食材～

牛乳 豆類 じゃがいも 玉ねぎ

日	曜日	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳
4	火	シーフードスパゲティ		ベーコンポテト	ドレッシングサラダ	牛乳
		スパゲティ えび いか あさり にんじん 玉ねぎ ビーマン セロリー にんにく 米油 白ぶどう酒		じゃがいも ベーコン チーズ パセリ オリーブ油 牛乳	鶏ささみ肉 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 米油 ごま	牛乳
5	水	ごはん	さつまい	さけの焼きづけ	野菜のしらすあえ	牛乳
		米	豚肉 油揚げ さつまいも にんじん こんにやく ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	鮭 米油	キャベツ ほうれん草 ちりめん(えび・かに含む) マヨネーズ	牛乳
6	木	ゆかりごはん	すまし汁	さんまの塩焼き	いんげんのごまみそあえ	牛乳
		米 ゆかり 米油	とうふ えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ はん粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんま	さやいんげん もやし ぶなしめじ ねりごま	牛乳
7	金	チョコチップパン	中華たまごスープ	ピリからチキン	枝豆サラダ	牛乳
		小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート	わかめ チンゲン菜 長ねぎ 卵 ごま とりがら ごま油 中華スープのもと	若鶏肉 しょうが 香辛料 小麦粉 米油	にんじん もやし 枝豆 ポークハム ひじき ごま ごま油	牛乳
10	月	ごはん	みそ汁	さばのおろし煮	いぞあえ	牛乳
		ごはん	じゃがいも にんじん ぶなしめじ かつおエキス 昆布エキス	さば 大根 小麦粉 米油	ほうれん草 もやし のり	牛乳
11	火	坦々種(たんたんめん)		中華サラダ	ハスカップゼリー	牛乳
		豚ひき肉 しょうが メンマ もやし にら 長ねぎ 白菜 ごま ごま油 坦々種スープ(ごま チキンエキス ポークエキス アーモンド コチュジャン ラージャン にんにく しいたけエキス こんぶエキス 香辛料)		キャベツ にんじん きゅうり ポークハム はるさめ ごま油	ハスカップ果汁 寒天	牛乳
12	水	ごはん	八宝菜	ぎょうざ	ヤーコンのきんぴら	牛乳
		米	豚肉 えび いか あさり 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 えのきたけ うずら卵 ごま油 豚とりがら かき油	キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 にら 玉ねぎ なたね油 オイスターソース 卵白粉	ヤーコン にんじん ごま油 ごま	牛乳
13	木	ひじき豆ごはん	かきたま汁	厚焼きたまご	ごぼうと小松菜のごまあえ	牛乳
		米 大豆 ひじき 若鶏肉 油揚げ 枝豆 米油	にんじん ほうれん草 えのきたけ なんと とうふ かつお節 卵	卵	ごぼう 小松菜 ごま 鶏ささみ肉	牛乳
14	金	バターパン	ひき肉とニョッキのトマトスープ	むしどりの甘みそかけ	ごぼうサラダ	牛乳
		小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 食塩 バター	豚ひき肉 玉ねぎ にんじん 枝豆 パセリ トマト(缶) コンソメ 香辛料 ニョッキ(じゃがいも 小麦粉 卵 上新粉) にんにく	若鶏肉 しょうが	きゅうり とうもろこし ツナ ごぼうサラダ(ごぼう マヨネーズ トマトケチャップ 卵白粉 末 香辛料)	牛乳
17	月	ドライカレー		あんりん風ミルクデザート	チーズ(中)	牛乳
		米 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ビーマン 玉ねぎ にんじん 米油 にんにく 小麦粉 トマトケチャップ バター 香辛料 赤ぶどう酒 しょうが セロリー ウスターソース 中濃ソース		みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) 杏仁エキス	チーズ	牛乳
18	火	五目うどん		ポテトのチーズ煮	みかん	牛乳
		うどん 若鶏肉 なんと にんじん 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ たけのこ かつおエキス 昆布エキス とりがら		じゃがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	みかん	牛乳
19	水	ごはん	わかめスープ	鮭のフライタルタルソース	えのきのごまあえ	牛乳
		米	とうふ わかめ 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 とりがら コンソメ	鮭 小麦粉 卵 はん粉 タルタルソース(油 ビクルス 卵 レモン果汁 香辛料)	えのきたけ ほうれん草 にんじん ごま	牛乳
20	木	とろろごはん	みそ汁	さんまのしょうが煮	小松菜のおひたし	牛乳
		米 若ひき肉 しょうが にんじん 枝豆	水菜 大根 えのきたけ 油揚げ 煮干し	さんま しょうが	小松菜 もやし かつお節	牛乳
21	金	ミルクベビーパン	チンゲン菜のクリーム煮	ガーリックチキン	オーロラサラダ	牛乳
		小麦粉 ショートニング 卵 イースト 牛乳 バター マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖	チンゲン菜 えび ほうたて とうもろこし 玉ねぎ にんじん バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ 白ぶどう酒	若鶏肉 バジル にんにく 白ぶどう酒 オリーブ油	キャベツ きゅうり 水菜 マヨネーズ トマトケチャップ	牛乳
25	火	焼きそば		白花豆コロッケ	ヨーグルトあえ	牛乳
		中華めん 豚肉 にんじん キャベツ 玉ねぎ 枝豆 しょうが 米油 焼きそばソース ごま油		白花豆 じゃがいも バター 脱脂粉乳 はん粉 米粉 小麦粉 植物油	みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) ヨーグルト りんご	牛乳
26	水	ごはん	豚汁	たらのみそマヨネーズ焼き	野菜入りつくだに	牛乳
		米	豚肉 こんにやく とうふ じゃがいも にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが 煮干し かつおエキス 昆布エキス	たら 玉ねぎ パセリ マヨネーズ 粉チーズ 牛乳	ほうれん草 もやし つくだに(小魚・ごま・昆布・核えび)	牛乳
27	木	カレーピラフ	キャベツとじゃがいものスープ	チキンのマーメイド煮	大根サラダ	牛乳
		米 カレー粉 玉ねぎ とうもろこし にんじん ワインナー バター 米油 コンソメ	玉ねぎ キャベツ じゃがいも コンソメ	若鶏肉 マーメイドジャム	大根 きゅうり にんじん かつお節 和風ドレッシング(玉ねぎ チキンエキス レモン しいたけ にんにく しょうが 魚介エキス)	牛乳
28	金	たまごパン・りんごジャム	さつまいもと鶏肉のケチャップ煮	キャベツとコーンのサラダ		牛乳
		小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 りんご	若鶏肉 しょうが さつまいも たけのこ 玉ねぎ にんじん さやいんげん 米油 小麦粉 トマトケチャップ	キャベツ とうもろこし 米油 りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ		牛乳