

給食だよ

令和6年 11月号
北海道雨電高等養護学校

雨電町産のお米が おいしい理由！

雨電町産のお米はもちりとしていておいしい！
と有名です。なぜ、雨電町のお米がおいしいのか…？
それはズバリ！「きれいな水」と「保存方法」です。

きれいな水

暑寒別岳や雨電沼湿原からのきれいな
雪解け水や雨水がダムへ流れ込みます。



きれいな水のまま
水田へ流れ込むた
めおいしいお米が
できるのです！

ダムより上流には工場や民家が無
いので工業用水や生活排水が流れ
込まない、とてもきれいな水です。

ライスコンビナートでの保存方法

超低温籾貯蔵

籾（お米の皮）を削って玄米で保存すると夏場の高温で鮮度が落ちてしまいます。
しかし雨電町のライスコンビナートは籾がついた状態でサイロに保存。そして冬場
の冷気をサイロ内に取り入れ、お米を休眠させます。そのため鮮度が落ちません。

こんな塔を見た
ことはありません
か？学校からも見
えますよ！



※使用食材や献立が変更になる場合があります。

10、11、12月の重点マナー 「食事のマナー」

- 箸の持ち方
- 食器の持ち方
- 食事の姿勢
- 楽しい会話 など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
カロリー（熱量） 796kcal / 820kcal
たんぱく質 32.4g / 26.6～41.0g
脂質 26.0g / 18.2～27.3g
食塩 3.0g / 2.5g

学校ホームページに食育の
ページがあります。毎月の給
食だよりや生徒の様子をのせ
た syokustagram(ブログ)
もありますので是非御覧ください。



uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166

4日（月） 振替休日	5日（火） ・ちゃんぽん風塩ラーメン ・ごまのりポテト ・キウイフルーツ 708 kcal	6日（水） 耕次郎さんの日 ・野村ファームの新米ごはん ・豚汁 ・さばのねぎ味噌焼 ・もやしの梅和え 726 kcal	7日（木） ・ミートソーススパゲティ ・サイコロサラダ ・ゼリー 751 kcal	8日（金） ・わかめごはん ・みそ汁 ・豚肉と大根の味噌バター炒め ・のり和え 725 kcal
11日（月） ・豚キムチ丼 ・みそ汁 ・きゅうり漬け ・ヨーグルト 769 kcal	12日（火） ・ドッグパン(くるみ会) ・ミルクスープ ・タンドリーチキン ・ひじきサラダ 786 kcal	13日（水） ・ごはん ・もずくスープ ・ラビオリのデミグラスソース煮 ・エビとカリフラワーのマヨ和え 969 kcal	14日（木） 学校祭 ・カレーライス(学校祭ver) ・ゼリー 859 kcal	15日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・春雨と挽肉の味噌炒め ・ごま味噌和え 734 kcal
18日（月） ・パセリごはん ・ポテトスープ ・はんぺんチーズフライ ・ごぼうサラダ 787 kcal	19日（火） ・味噌ラーメン ・春巻き ・オレンジ 819 kcal	20日（水） ・麻婆豆腐丼 ・かき玉汁 ・のり和え ・スライスパイ 816 kcal	21日（木） 縦割り給食 ・鶏南蛮うどん ・もやしとちくわの和え物 ・レモンタルト 1066 kcal	22日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・すき焼き風煮物 ・桜えび和え 799 kcal
25日（月） ・ごはん ・水餃子スープ ・青椒肉絲 ・ブロッコリーのしらす和え 746 kcal	26日（火） ・丸パン(くるみ会) ・ハヤシシチュー ・たらこのポテト焼き ・ほうれん草サラダ 752 kcal	27日（水） ・鮭おにぎり(のり) ・みそ汁 ・揚げ出し豆腐 ・そばろあんかけ ・筑前煮 885 kcal	28日（木） ・親子うどん ・なめ茸和え ・オレンジ 665 kcal	29日（金） ・ミートボールカレー ・ゆかり和え ・ゼリー 843 kcal

11月6日(水) 耕次郎さんの日

毎年、農業科の皆さんが「野村ファーム(雨電町 野村耕次郎さん)」で田植えと稲刈りを体験させていただいています。

11月に入ると給食では新米ウィークとして農業科が稲刈りをした野村ファームのお米を食べますが、なんと！今年は耕次郎さんも一緒に給食を食べていただくことになりました！耕次郎さんには2年農業科のテーブルと一緒に給食を食べいただきます。給食の時間には生徒の皆さんにお米について、なぜ雨電のお米がおいしいのかなどをお話ししていただく予定です。生産者の生の声を聞いて、新米を堪能しよう！

