



11月の給食だより

令和3年10月28日
札幌市立新川中学校
札幌市立北陽中学校



寒さが身にしみる季節となりました。
かぜ予防のためにも、毎日の食事をバラ
ンスよく食べるよう心がけましょう。



11月8日は「いい歯の日」です ～よくかんで食べましょう～

かむ効果は・・・

1. 肥満予防
2. 虫歯を防ぐ
3. 消化吸収をよくする
4. 脳を活発にして、記憶力をアップ!!



かたいものを食べていますか？

たとえば、人参・きゅうり・セロリなどのスティック野菜。骨ごと食べられる小魚。根菜類や豆類など。

今月は良い歯の日もあるので、よくかむことを意識して食事をしてみましょう。



17日（水）の給食『沖縄そば』『サーターアングギー』～沖縄料理～

『沖縄そば』という名前ですが、そば粉をいっさい使わない、小麦粉100%の麺。給食でもラーメンの麺を使用します。スープの具は、別釜で煮た豚肉やこねぎなどいつものラーメンとはかなり違います。

『サーターアングギー』は沖縄風のドーナツです。沖縄の方言でサーターが「砂糖」、アングギーが「揚げもの」という意味です。



沖縄そば



サーターアングギー

19日（金）の給食『ビビンパプ』 ～韓国料理～

韓国語で「ビビン」は混ぜる、「パプ」はごはんという意味です。

この日は、いつも給食で食べているビビンバと違い、白いごはんにはひき肉やナムルなどの具をのせて、自分で混ぜて食べます。

韓国も日本と同じく米が主食で箸も使います。器を持って食べないなど、日本と異なった食事マナーがあります。



22日（月）の給食『ボルシチ』 ～ロシア料理～

ボルシチは世界三大スープの一つとも言われていて、ビーツの鮮やかな赤色が特徴的な煮込みスープです。ビーツは、見た目がカブに似ていますが、てんさい糖の原料になる甜菜（てんさい）の仲間です。最近では北海道でも作られている野菜です。



ボルシチ



ビーツ

11月予定献立

月	火	水	木	金
1 新川中 開校記念日	2	3	4	5
揚げパン 麦入り野菜スープ コロコロサラダ 温州みかんゼリー	ごはん けんちん汁 さんまの味噌煮 納豆（たれ付）		ほうれん草ピラフ チーズフォンデュサンド フルーツカクテル	鶏照り丼 味噌汁 柿
■ワトワソバ・油・砂糖・シロ ■バ・コ・人参・玉ねぎ・キャベツ・ セリ・パ・セ・大麦・しょう油・鶏 がらスープ ■ハム・高野豆腐・砂 糖・しょう油・酒・みりん・人 参・わら・コ・酢・ごま ■温州 みかん果汁・砂糖	■鶏肉・酒・豆腐・こんにゃく・ 人参・大根・ごぼう・長ねぎ・ 油・しょう油・和風だし（△ア ジ・昆布・宗田） ■さんま・し ょう油・長ねぎ・味噌・しょう 油・砂糖・みりん・酒・酢 ■大 豆・かつおだし		■胚芽精米・大麦・バター・バ コ・人参・玉ねぎ・にんにく・ コ・油・ほうれん草・しょう 油 ■じゃがいも・チーズ・脱脂粉 乳・砂糖・パン粉・小麦粉・大 豆・油 ■みかん缶・パイナップ ル缶・ジュース・砂糖	■白飯・鶏肉・しょうが・しょ う油・酒・小麦粉・片栗粉・油・ 人参・玉ねぎ・たけのこ・ごま・ 砂糖・みりん ■厚揚げ・小松 菜・味噌・和風だし（△アジ・ 昆布）
8	9	10	11	12
横割バンズ・チーズ 照り焼きエビバーグ 丼ソククリームシチュー ほうれん草とバ・コ のサラダ	味噌かつ丼 小松菜スープ 大根サラダ	五目うどん 大学芋 りんご	鶏ごぼうごはん からしシヤモ天ぷら ごまあえ	ごはん スンドゥブチゲ 野菜春巻き 切り干し大根のナムル
■えび・たらすり身・玉ねぎ・ でん粉・卵白・はちみつ・油（し ょう油・砂糖・みりん・片栗粉） ■鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・ 人参・パ・セ・油・小麦粉・バ ター・牛乳・豆乳・チーズ・ がらスープ ■バ・コ・ほうれん草・ もやし・しょう油・酢・油・砂 糖・ごま	■白飯・豚肉・酒・小麦粉・卵・ パン粉・油・味噌・砂糖・しょう 油・みりん・ごま油・ごま ■ バ・コ・小松菜・春雨・コ・し ょう油・酒・鶏がらスープ・和風 だし（△アジ・昆布） ■大根・ まぐろ水煮・わら・人参・ごま・ しょう油・砂糖・ごま油・酢	■うどん・鶏肉・酒・油揚げ・ つと・人参・ほうれん草・ごぼ う・長ねぎ・しいたけ・たもぎ だけ・しょう油・砂糖・酒・み りん・酢・和風だし（△アジ・ 昆布・宗田） ■さつまいも・油・ 水あめ・砂糖・しょう油・酢・ ごま	■胚芽精米・大麦・しょう油・ 酒・鶏肉・豆腐・しょうが・味 噌・砂糖・ごぼう・人参・油揚 げ・みりん・油・ごま ■子持ち シヤモ・酒・小麦粉・卵・油 ■ほ うれん草・もやし・ごま・しょ う油・砂糖	■豆腐・豚肉・酒・しょうが・ にんにく・トウモロコシ・油・し ょう油・味噌・ごま油・あさり・ 人参・玉ねぎ・えのきだけ・に ら・スープ（鶏がら・昆布・煮 干し） ■キャベツ・ひじき・豚肉・ 春雨・玉ねぎ・人参・大豆・し ょう油・でん粉・酒・砂糖・オ イスターソース・小麦粉・油 ■切り干 し大根・ほうれん草・人参・ハ ム・ごま・しょう油・砂糖・ご ま油・トウモロコシ
15 新川中 給食なし	16	17	18	19
角食 白菜と肉ボールのクリーム煮 野菜クロック チョコクリーム	ごはん 三平汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	沖縄そば（ラーメン） サターアングダー 沖縄パインゼリー	たきこみいなり ぶりの味噌照り焼き からしあえ	ビビンパ わかめスープ みかん
■豚肉・すりみ・豆腐・玉ねぎ・ 片栗粉・白菜・人参・マツルホ ム・パ・セ・小麦粉・バター・油・チ ーズ・がらスープ ■鶏肉・しょう が・人参・玉ねぎ・玉ねぎ・ コ・人参・グリル・脱脂粉乳・ 大豆・しょう油・砂糖・みりん・ 小麦粉・パン粉・ごま・油 ■豆乳 ・チョコレート・ココア・砂糖・ ココナツ	■鮭・酒・豆腐・じゃがいも・ 人参・大根・こんにゃく・長ね ぎ・しょう油・酒・和風だし（△ アジ・昆布） ■鶏肉・しょう が・にんにく・しょう油・酒・卵・ 片栗粉・ごま・油 ■あさり・し ょうが・しょう油・砂糖・酒・ みりん・のり・ひじき・水あめ	■ラーメン・豚肉・しょうが・に んにく・しょう油・酒・砂糖・み りん・こねぎ・ほうれん草・ス ープ（豚骨・昆布・煮干し・玉 ねぎ・人参） ■小麦粉・バ ター・油・砂糖 ■パイナップル 果汁・パイナップル 果肉・砂糖	■胚芽精米・大麦・砂糖・酢・ 酒・昆布・油揚げ・人参・しい たけ・ひじき・しょう油・み りん・ごま・のり ■ぶりの酒・味 噌・しょう油・しょうが・砂糖・ みりん・ごま ■ハム・ほうれん 草・もやし・しょう油・砂糖・ からし	■白飯・豚肉・豆腐・マヨ・長 ねぎ・しょうが・にんにく・油・ しょう油・砂糖・酒・みりん・ ごま油・トウモロコシ・人参・ ほうれん草・もやし・ごま・酢 ■ わかめ・豆腐・しいたけ・長ね ぎ・しょう油・酒・ごま・ごま 油・和風だし（△アジ・昆布・ 宗田）
22	23	24	25	26
黒コッペパン ボルシチ サケフライ 小松菜とコ・のサラダ		パスタミートソース 青のりポテト ヨーグルト	コーンピラフ 豆腐ナゲット （ケチャップソース） フルーツミックス	ごはん しょう油おでん 豚肉のごま揚げ 酢の物
■バ・コ・じゃがいも・人参・玉 ねぎ・キャベツ・ピーズ・セリ・に んにく・油・パ・セ・バター・トマト ・ケチャップ・中濃ソース・デミ ングソース・おろし・タイム・セ ージ・鶏がらスープ ■鮭・パン 粉・小麦粉・大豆・で ん粉・油 ■ハム・小松菜・コ・ご ま・油・砂糖・酢・しょう油		■パスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・ 人参・マツルホム・セリ・しょう が・にんにく・油・パ・セ・小麦粉 ・ケチャップ・トマト・デミ ングソース・ウスターソース・中 濃ソース・しょう油・味 噌・鶏がらスープ ■じゃがい も・油・青のり	■胚芽精米・大麦・バター・バ コ・玉ねぎ・人参・コ・マツル ホム・パ・セ・油 ■豆腐・鶏肉・ 玉ねぎ・油・卵・片栗粉・パン 粉・ケチャップ・ウスター ソース・砂糖 ■みかん缶・パイ ン缶・黄桃缶・梨缶・なつみか ん缶・砂糖	■ひじき入りさつま揚げ・豆腐 入りかまぼこ・うずら卵・ひじ き入りがんも・厚揚げ・こんに ゃく・人参・大根・ふき・昆布・ しょう油・砂糖・酒・みりん・ 和風だし（△アジ・昆布） ■豚 肉・しょう油・酒・しょうが・ にんにく・ごま・小麦粉・片栗 粉・油 ■わら・マヨ・春雨・酢・ しょう油・砂糖
29	30	★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。 ★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。 ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。 ★牛乳（200ml）は毎日つきます。		
ロールパン ポテトグラタン あさりのカリッとサラダ みかん	ごはん マーボー豆腐 かれいから揚げ （中濃ソース） おひたし			
■バ・コ・玉ねぎ・じゃがいも・ 人参・小麦粉・バター・油・チ ーズ・がらスープ ■パ・セ・ がらスープ ■あさり・し ょうが・しょう油・みりん・小麦 粉・片栗粉・油・わら・キャベツ・ 人参・酢・砂糖・ごま油・ごま	■豆腐・豚肉・しょうが・に んにく・油・人参・長ねぎ・しい たけ・味噌・しょう油・砂糖・ オイスターソース・酒・ごま油・トウ モロコシ・片栗粉 ■黒がれい・で ん粉・油・中濃ソース ■小松菜・も やし・糸かつお・しょう油			