

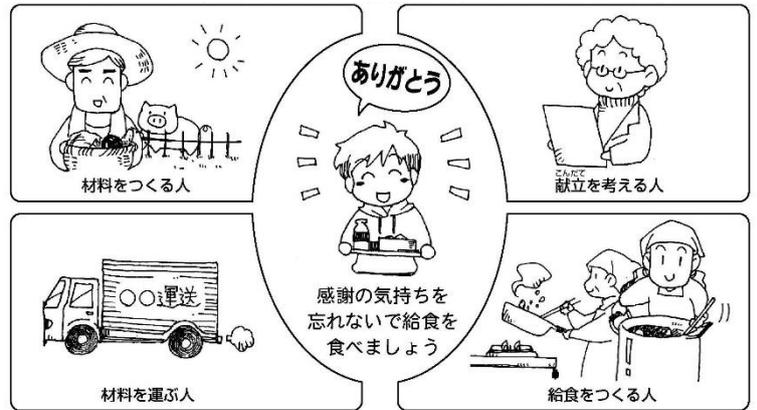


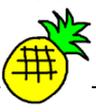
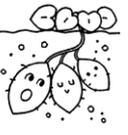
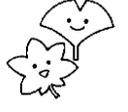
給食だより

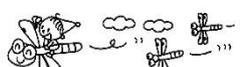
札幌市立栄町中学校
札幌市立栄南中学校
2018年10月



北海道胆振東部地震により給食再開までに計6日間も時間が必要でした。幸い給食室に大きな破損はありませんでしたが、全道でブラックアウトした影響は大きく給食物資の確保に時間がかかりました。ご家庭でも食材の購入などに苦慮されたことと思います。この災害を通して改めて電気や食べ物の大切さを感じた方も多いのではないのでしょうか。給食には多くの方々が多様な形で携わっています。それを忘れずに毎日の給食を感謝の気持ちをもって食べてほしいと願っています。



月	火	水	木	金
1日 横割バンスパン フロッキーグラタン エビバーグ・照焼ソース スライスチーズ パン缶 874kcal・798mg ◆ブロッコリー バター ソー マカヒ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 白ワイン 塩 ソー 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ ◆エビバーグ 菜種油 醤油 きび砂糖 みりん でん粉 	2日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 (試行) 鮭の焼きづけ 切干大根のナムル 858kcal・479mg ◆豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 コシコ 菜種油 醤油 きび砂糖 酒 塩 ソー でん粉 鶏がらスープ ◆鮭 小麦粉 でん粉 菜種油 醤油 酒 みりん 生姜 ◆切干大根 醤油 ほうれん草 人参 白ワイン 白ごま きび砂糖 ごま油 豆板醤	3日 五目うどん ごまポテト 枝豆  765kcal・341mg ◆ソトメ 鶏肉 酒 油揚げ つと 人参 ほうれん草 じゃがいも 長ねぎ 干椎茸 死ね草 醤油 きび砂糖 みりん 酢 唐辛子 削節 (むろ・宗田) 昆布 ◆じゃが芋 菜種油 白ごま きび砂糖 塩 ◆枝豆 塩	4日 焼豚チャーハン ワカメスープ かぼちゃコロッケ 788kcal・343mg ◆胚芽米 大麦 酒 菜種油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 コシコ 醤油 みりん 人参 玉ねぎ ソー 干椎茸 グリルピーズ ごま油 ソー ◆カマ 豆腐 干椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 白ごま 白ごま油 削節 (むろ) 昆布 ◆かぼちゃコロッケ 菜種油	5日 ピリカラチキン丼 味噌汁 (油揚げ・小松菜・えのき) 梨 869kcal・392mg ◆白飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 でん粉 菜種油 厚揚げ 人参 かつお 玉ねぎ ピーマン オイスターソース 豆板醤 コシコ きび砂糖 白ワイン ソー ◆油揚げ 小松菜 1/4竹みそ 削節 (むろ) 昆布 
8日 体育の日  摂取目標 - ・加ゆム	9日 リザーブ給食 とんかつ・豚丼 きのこ汁味噌味 温州みかんゼリー ・ハスカップゼリー 九州 866kcal・307mg 北海道 832kcal・305mg ◆白飯 鶏肉 酒 醤油 生姜 コシコ 塩 ソー 小麦粉 卵 でん粉 バター パウチン 菜種油 ◆白飯 豚肉 醤油 みりん きび砂糖 酒 生姜 むぎ枝豆 水あめ でん粉 ◆かつお 1/4竹みそ 人参 大根 じゃがいも 長ねぎ 油揚げ 菜種油 味噌 唐辛子 酒 削節 (むろ) 昆布	10日 長崎ちゃんぽん おさつフリッター フルーン  753kcal・339mg ◆ワタメ 豚肉 生姜 コシコ 醤油 みりん 菜種油 えび 酒 つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ かつお かつお 黒切干 塩 ソー ごま油 鶏がら 豚骨 煮干 ◆おさつまいも 塩 小麦粉 バター パウチン 卵 牛乳 きび砂糖 菜種油 黒ごま	11日 ほうれん草ピラフ ポークチャップ フルーツミックス 770kcal・271mg ◆胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン バター ソー 人参 玉ねぎ コシコ ソー 菜種油 塩 ソー ほうれん草 醤油 ◆豚肉 酒 塩 ソー でん粉 小麦粉 菜種油 玉ねぎ ピーマン 人参 チャップ 中濃ソース 醤油 きび砂糖 赤ワイン ◆シソ缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏シソ缶	12日 ごはん  味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ぶいの南部揚げ(試行) しょうがえ (ほうれん草・白菜) 867kcal・417mg ◆厚揚げ 小松菜 味噌 削節 (むろ) 昆布 ◆ぶい 醤油 塩 ソー 酒 小麦粉 卵 白ごま 黒ごま 菜種油 ◆ほうれん草 白菜 生姜 醤油 みりん 
				栄南中 2・3年給食なし 栄町中 7組給食なし

<p>15日 ソフトフランスパン パンフキンシチュー あさりの スパゲティサラダ 柿</p> <p>749kcal・503mg</p> <p>◆パスタ・コンソメ・玉ねぎ 人参パセリ小麦粉バター 菜種油牛乳豆乳スライスチーズ 白ワイン塩コショウ鶏がらスープ ◆アサリ 生姜 醤油 きび砂糖 酒 パセリ かつお 人参 酢 菜種油 味噌 しょう油 白ごま</p>	<p>16日</p> <p>札教研事業 全市研究集会</p> 	<p>17日 パスタクリームソース ストローポテトサラダ ブルーベリーゼリー</p> <p>810kcal・473mg</p> <p>◆ソフトパスタ パスタ・コンソメ 小松菜 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スライスチーズ 味噌 白ワイン 塩 コショウ 豚骨スープ ◆クリーム キャベツ かつお コショウ じゃが芋 菜種油 酢 きび砂糖 醤油 コショウ 白ごま</p>	<p>18日 深川めし とんかつ・中濃ソース ごまあえ (小松菜・もやし)</p> <p>762kcal・344mg</p> <p>◆胚芽米 大麦 酒 醤油 塩 昆布 あさり 生姜 きび砂糖 みりん 人参 ごぼう 菜種油 みそ 黒砂糖 葉大根 ◆豚肉 塩 コショウ 酒 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 中濃ソース ◆小松菜 もやし 白すりごま きび砂糖 醤油</p>	<p>19日 スープカレー ヨーグルトあえ</p>  <p>835kcal・307mg</p> <p>◆白飯 鶏肉 白ワイン コショウ 塩 コショウ じゃが芋 菜種油 かつお チキンスープ ツナ缶 玉ねぎ かりんとう 生姜 加糖粉 ホルモン ト醤油 赤ワイン チリパウダー スパイス 鶏がら 煮干し 昆布 ◆味噌 缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト</p>
<p>22日 背割コッペパン オニオンポタージュ 焼フランク もやしのごまサラダ</p> <p>771kcal・836mg</p> <p>◆パスタ・コンソメ じゃが芋 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スライスチーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆ポークソウの かつお 中濃ソース 赤ワイン きび砂糖 からし ◆小松菜 もやし 人参 醤油 きび砂糖 酢 味噌 酒 豆板醤 白すりごま</p>	<p>23日 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ししゃものヒリカラ揚げ いそあえ (小松菜・白菜)</p> <p>862kcal・632mg</p> <p>◆豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 かつお 生姜 コショウ 菜種油 醤油 きび砂糖 オイスター ソース コショウ でん粉 鶏がらスープ ◆子持ちかたつお 酒 でん粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび砂糖 みりん 豆板醤 ◆小松菜 白菜 のり 醤油</p>	<p>24日 ほうとう風うどん 凍み豆腐の天ぷら 巨峰</p>  <p>725kcal・368mg</p> <p>◆ソフトめん 鶏肉 酒 油揚げ つと かつお 白菜 大根 人参 干椎茸 長ねぎ 味噌 醤油 みりん 削節(むろ・宗田) 昆布 ◆高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 みりん 塩 小麦粉 卵 菜種油</p>	<p>25日 サーモンピラフ 白花豆コロッケ 小松菜サラダ</p>  <p>760kcal・338mg</p> <p>◆胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン 紅鮭 玉ねぎ コショウ マツタケ ムパセリ 菜種油 コショウ ◆白花豆コロッケ 菜種油 ◆クリーム 春雨 ビジキ 醤油 きび砂糖 小松菜 酢 しょう油 からし</p>	<p>26日 ごはん けんちん汁味噌味 さんまの煮付け 早生みかん</p> <p>826kcal・491mg</p> <p>◆鶏肉 酒 豆腐 つきこんに やく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 味噌 削節(むろ) 昆布 ◆さんま 生姜 酒 醤油 きび砂糖 みりん 酢</p>
<p>29日 黒コッペパン あさりのチャウダー 小松菜と ベーコンのサラダ りんご</p> <p>753kcal・574mg</p> <p>◆アサリ 白ワイン パスタ・コンソメ じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スライスチーズ 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆パスタ・コンソメ 小松菜 もやし 醤油 酢 菜種油 きび砂糖 コショウ 白ごま</p>	<p>30日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 (小松菜・たもぎ) ちくわチーズつめ揚げ</p> <p>813kcal・523mg</p> <p>◆胚芽米 大麦 醤油 塩 酒 鶏肉 焼き豆腐 生姜 味噌 黒砂糖 しょう油 人参 油揚げ きび砂糖 みりん 菜種油 白ごま ◆厚揚げ 小松菜 人参 かつお 味噌 削節(むろ) 昆布 ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 菜種油</p>	<p>31日 塩ラーメン チーズポテト 柿</p>  <p>764kcal・409mg</p> <p>◆ソフト麺 豚肉 生姜 コショウ 醤油 酒 菜種油 ママもやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほう ろれん草 かつお みりん 塩 コショウ しょう油 白ごま 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆じゃが芋 きび砂糖 バター チーズ 牛乳 スライスチーズ</p>	<p>☆牛乳は毎日 200ml つきます。 ☆給食では子持ちカラフトシヤモを使用します。 ☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。 ☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかに混ざっている場合があります。</p> 	

第41回学校給食展のご案内

札幌市学校給食栄養士会主催

市民のみなさまに学校給食のことや学校における食育の実践を紹介して理解を深めていただくために、今年も学校給食展を開催いたします。

お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

- ★日時：10月27日(土) 10:00~17:00
- ★場所：JR札幌駅西側コンコース(西改札口そば)
- ★内容：パネル・写真の展示、実物展示、リーフレット・給食レシピの配布
給食で使用している安心・安全な野菜をもらおう!「野菜ゲットスタンプラリー」
「わくわく食育ショー」、はしで豆つかみに挑戦!「はし1(ワン)グランプリ」など



主催：札幌市学校給食栄養士会 <http://949you.com> 共催：公益財団法人札幌市学校給食会