

給食だより10月

令和6年(2024年)9月30日

清田中学校・北野中学校

秋分の日が過ぎて、朝晩の気温がぐっと冷え込み、急に秋が深まりました。
収穫の秋をむかえましたが、自然災害等の影響のある地域もあります。食品も限りある資源です。資源を大切にしてほしいと願っております。



きよた野菜を味わおう

10月は7日から11日まで、「きよた野菜を味わおう！週間」とし、ポーラスターほうれん草・白ごぼう・新生姜・しいたけと清田区産の野菜を取り入れた献立が登場します。

ポーラスターほうれん草



今年度も6月・7月・9月・10月と清田区産ほうれん草「ポーラスター」が使用できます。葉が肉厚で甘く、えぐみの少ないほうれん草は、しっかりと清田区民に定着しています。

給食では、農協から納品されるので鮮度がよく、さらにおいしさがアップしています。



札幌白ごぼう



清田区の真栄、有明地区で栽培されている「札幌白ごぼう」という札幌伝統野菜を、給食で使用することができます。札幌市内で数件の農家さんでしか栽培されていない貴重な野菜です。



新生姜

珍しい！北海道産の新生姜！

土作り・肥料にこだわり、4月に種をまき、水やり、草取りをこまめにおこない大切に育てたものが10月に収穫されます。

2年ぶりにチャーハンやしょうが和え等に使用します。



干し椎茸

10月も、「清田しいたけファーム」の干し椎茸を使用します。

肉厚な干し椎茸は、うたっぷりあります。



お知らせ

札幌市学校給食栄養士会では、学校給食への理解を深めていただくため、毎年、学校給食展を開催しております。

日時
場所
内容

令和6年10月19日(土) 11時～18時
札幌駅前地下歩行空間 北1条イベントスペース
・写真・パネル展示 ・給食実物展示
・リーフレット、給食レシピの配布
・給食についてのVTR放映
・札幌市学校給食会コーナー
・札幌市農業振興協議会コーナー 等
是非、足をお運びください。



月	火	水	木	金
きよた野菜が 献立に登場！！ 登場日には、キャラクターの マークがついています。 フードリサイクル野菜 ブロッコリーが登場	1 ビビンバ 小松菜スープ くだもの ご飯/豚肉・豆腐・長葱・生姜・にんにく・メンマ・油・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま/ベーコン・小松菜・緑豆春雨・コーン/(パイナップル)	2 黒角食 チキンクリームシチュー コロコロサラダ くだもの パン/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハム・高野豆腐・きゅうり・コーン・人参・ごま/(みかん)	3 ごはん ピリカラすき焼き さんまカレー揚げ ミニトマト ご飯/豚肉・油・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長葱・たもぎ茸・すりごま・ごま油・豆板醤・にんにく・生姜・りんご/さんま・生姜・カレー粉・小麦粉・澱粉・油/(ミニトマト)	4 しょうゆラーメン アメリカンドッグ くだもの ゆでラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・油・つと・もやし・玉葱・人参・長葱・ほうれん草・茎わかめ/ボーケ・フランク・小麦粉・卵・牛乳・油(ケチャップソース)/(りんご)
7 新生姜チャーハン カレーコロッケ フルーツサワー 胚芽米・大麦・豚肉・長葱・新生姜・にんにく・油・人参・玉葱・ごま油/ポテトコロッケ(カレー味)・油/みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	8 ごはん 味噌汁 さばスパイス揚げ 五目さんぴら ご飯/切干大根・油揚げ・味噌/さば・生姜・にんにく・澱粉・小麦粉・油/豚肉・つきこんにゃく・人参・ごぼう・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・油・ごま油・ごま	9 ロールパン ほうれん草グラタン 切り干し大根のサラダ くだもの パン/マカロニ・ベーコン・玉葱・ほうれん草・マッシュルーム・油・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ/切干大根・ツナ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま・味噌・ごま油/(パイナップル)	10 味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え ご飯/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油・味噌・ごま油・ごま/豆腐・わかめ・干椎茸・長葱/ほうれん草・もやし・生姜	11 たぬきうどん (えび・あさり使用) あべかわだんご(きな粉) くだもの ゆでうどん・あさり・桜えび・素干し・片口鰯・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長葱・たもぎ茸・干椎茸/白玉もち・きな粉/(柿)
14 スポーツの日	15 ごはん カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ のりの佃煮 ご飯/じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・白滝・干椎茸・たもぎ茸・生姜・油/さんま・生姜・小麦粉・澱粉・油/もみのり・ひじき・水飴	16 横割りパンズ(スライスチーズ) ポテトスープ 鱈フライ(ケチャップソース) ブロッコリーとコーンサラダ パン/ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ/鱈フライ・油(ケチャップソース)/スライスチーズ/ブロッコリー・ハム・コーン・ごま・油	17 ハヤシライス(豚肉使用) ごぼうチップサラダ ご飯/豚肉・人参・玉葱・菊・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・油・小麦粉・トマト缶・ケチャップ/中濃ソース・ハヤシルウ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・油・ごま	18 長崎ちゃんぽん (えび使用) 大学いも くだもの ゆでラーメン・豚肉・生姜・にんにく・えび・つと・もやし・玉葱・人参・キャベツ・菊・青梗菜・木耳・ごま油・油/さつま芋・油・水飴・ごま/(パイナップル)
21 ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・長葱・生姜・にんにく・メンマ・油・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま/かぼちゃコロッケ・油/みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース(濃縮還元)	22 礼教研 (給食はありません)	23 深川めし(あさり使用) ちくわチーズつめろい きゅうりのからし漬け 胚芽米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・油・味噌/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・油/きゅうり・ごま	24 ごはん 豆腐のカレーフライ 揚げえびシュウマイ ナムル ご飯/豆腐・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・油・小麦粉・カレーパウダー/ケチャップ/えびシュウマイ・油/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・豆板醤・ごま	25 味噌ラーメン 青のりポテト くだもの ゆでラーメン・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・すりごま・ごま・味噌・豆板醤・ごま油・もやし・メンマ・長葱・ほうれん草/フレンチポテト・油・青のり/(りんご)
28 鶏ごぼうごはん ししゃものピリカラ揚げ (魚卵あり) 磯和え 胚芽米・大麦・鶏肉・豆腐・生姜・味噌・ごぼう・人参・油揚げ・油・ごま/子持ちカラフトシシヤモ(魚卵あり)・小麦粉・澱粉・油・豆板醤/小松菜・もやし・切り干し	29 ごはん 三平汁(鮭使用) 焼きレバーいりハンバーグ ミニトマト ご飯/鮭・生姜・豆腐・こんにゃく・じゃが芋・大根・人参・長葱/レバー入りハンバーグ(照り焼きソース)/ミニトマト	30 背割りコッペ コーンクリームスープ 焼きフランク(ケチャップソース) あさりのサラダ パン/ベーコン・コーン・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ボーケフランク(ケチャップソース)/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・油・ごま油・ごま	31 豚すき丼 味噌汁 くだもの ご飯/豚肉・生姜・白滝・菊・玉葱・たもぎ茸・ほうれん草/厚揚げ・小松菜・味噌/(りんご)	11/1 ゆであげシーフードトマトソース (あさり・えび・いか使用) ごまポテト 乾燥パスタ・オリーブ油・油/ベーコン・えび・いか・あさり・玉葱・人参・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース/じゃが芋・油・すりごま油

◇畜肉製品アレルギー情報(アレルギー原因7品目と20品目を掲載)

・ポークフランク(豚肉) ・ロースハム(豚肉) ・バラベーコン(豚肉)

◇今月の加工品(主な食材)

・ポテトカレーコロッケ(じゃがいも・玉葱・豚肉・醤油・植物油・牛乳・小麦粉・パン粉)
・釧路産たらフライ(スケトウダラ・小麦粉・澱粉・パーム油・大豆粉)
・かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・脱脂粉乳・植物油・米粉・小麦粉)
・えびシュウマイ(えび・いとりだい・豚脂・パン粉・醤油・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉)
・レバー入りハンバーグ(牛肉・豚肉・豚レバー・玉葱・香辛料)

☆果物などの食材は、入荷状況等により急な変更をすることがあります。

☆ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさりに、小さなイカ・エビ・かにが混入する場合があります。



・白玉もち(もち米・うるち米)
・フレンチポテト(じゃが芋・揚げ油[パーム油])