

給食だより

令和5年(2023年)9月 29日
札幌市立西岡北中学校
札幌市立澄川中学校

だんだんと、秋らしくなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しがちになります。朝食をしっかりと、生活リズムを整えて健康に過ごしましょう。



第44回 学校給食展

モグリん、べろりん

牛乳

令和5年10月7日(土) 11時~18時

ところ 札幌駅前通地下歩行空間 (北1条イベントスペース東側)

内容

- 写真・パネル展示 ●食器の移り変わり ●給食の実物展示
- 給食についてのVTR放映 ●リーフレット・レシピの配布
- 札幌市学校給食会共催 (パネル展示・パンフレットなどの配布)
- 札幌市農業振興協議会 (パネル展示)

主催 / 札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyou.com> 共催 / 公益財団法人 札幌市学校給食会

後援 / 札幌市教育委員会、札幌市小学校長会、札幌市中学校長会、札幌市PTA協議会、公益財団法人 北海道学校給食会、札幌市農業振興協議会

学校給食展、
今年も開催します！

場所は、札幌駅地下歩行空間の北1条イベントスペース東側です。写真やパネルの展示、給食レシピの配布等あります。札幌駅へお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

- ▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。) / が献立の区切りです。
- ▲献立には、200mLの牛乳が付きます。
- ▲天候などの都合により、食材(特に果物などは)変更になる場合があります。
- ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
- ▲あさり、桜えび素干し、片いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性がります。

10月の予定献立

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ハヤシライス ストロポトサラダ	塩ラーメン シナモンポテト みかん	鶏ごぼうごはん ししゃもの ピリカラ揚げ 磯和え	ごはん 豆腐のオスターソース煮 揚げぎょうざ ミニトマト	ツイストパン ほうれん草グラタン あつあげサラダ 梨
精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セリ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース トマト缶 ケチャップ 小麦粉 油/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも 油 ごま/	ワタメシ 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま/さつまいも 砂糖 シナモン 油/みかん/	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ みそ ごま/カラトししゃも(子持ち) 小麦粉 でん粉 油/小松菜 もやし のり/	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく オスターソース 油/豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 小麦粉 でん粉 大豆 粉末 油/ミニトマト/	ツイストパン 卵 スキム乳/ほうれん草 マカニ マッシュルーム ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキム乳 チーズ パン粉/厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま/なし/

10月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物などは)変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性にあります。

月	火	水	木	金
9日 スポーツの日 	10日 たぬきうどん (えび入り) バターポテト 柿 ソフトめん えび あさり か たくちいわし煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しい たけ/じゃがいも バター 砂糖 牛乳 スキム乳/かき/	11日 コーンピラフ 豆腐ナゲット ヨーグルト <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 澄川中 給食なし </div> 胚芽米 大麦 ベーコン 玉 ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ バター/豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 パン粉 でん 粉 油/ヨーグルト/	12日 豚丼 味噌汁 切り干し大根の 煮付け 精白米 豚肉 ケリビネ しょうが でん粉/厚揚げ 小松菜 みそ/切干大根 油揚げ さつま揚げ 人参 ひじき/	13日 角食 たこ焼風天ぷら ポテトベーコン煮 きなこクリーム 角食 卵 スキム乳/豆腐入 りかまぼこ 小麦粉 卵 油 糸かつお 青のり ケ ャップソース/ベーコン じゃがい も 人参 玉ねぎ コ ン さやいんげん バター/豆乳 きなこ 砂糖 コンスター ちバター/
16日 鮭ミックス丼 味噌汁 柿 精白米 鮭 しょうが 厚 揚げ 小麦粉 でん粉 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ごま/あさり ごぼう 小 松菜 長ねぎ みそ/かき/	17日 札教研 	18日 とりめし ほっけフライ 磯和え 胚芽米 大麦 鶏肉 玉ね ぎ しょうが/ほっけ 小 麦粉 パン粉 卵 油/小松 菜 白菜 のり/	19日 ごはん 味噌汁 豚肉のごま揚げ きんぴら (あさり入り) 精白米/じゃがいも わか め 長ねぎ みそ/豚肉 しょうが にんにく 小麦 粉 でん粉 ごま 油/牛 肉 あさり ごぼう 人参 ごま/	20日 横割バンズ ポテトスープ 焼きハンバーグ コールスローサラダ スライスチーズ 横割バンズ 卵 スキム乳/ ベーコン じゃがいも 玉ね ぎ 人参 パセリ/牛肉 玉 ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳/キャベツ コン 人参/チ ーズ/
23日 ガラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン 精白米 鶏肉 小麦粉 で ん粉 玉ねぎ ピーマン 小 ねぎ ナンテ オイスター コンスターチ 油/ベーコン チンゲ ン菜 春雨 コン/パイン/	24日 パスタソーストマトソース ほうれんそうと しめじのサラダ ソフトパスタ ベーコン えび あ さり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム せり じゃがいも にんにく トマト缶 小麦粉 油/ 卵 ほうれん草 コン し めじ ごま/	25日 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ ブルーベリーゼリー 胚芽米 大麦 バター ベー コン 人参 玉ねぎ にんに く コーン こまつな/白花豆 じゃがいも 砂糖 バター パン粉 小麦粉 でん粉 油/ブルーベリー 寒天/	26日 ごはん 厚揚げのカレーソース えびシュウマイ 切り干し大根の ナムル 精白米/厚揚げ 豚肉 人 参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油/ えび ひとよりだい 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 でん粉 油/切干大根 ほう れん草 人参 卵 ごま/	27日 背割コッペパン かぼちゃの ポターージュ 焼フランク ゆでキャベツ 柿 背割コッペパン 卵 スキム 乳/ベーコン かぼちゃ 玉ね ぎ せり じゃがいも 小麦粉 バター 油 牛乳 チーズ スキ ム乳 豆乳/ポークウイン ナー/キャベツ/かき/
30日 カレーライス 大根サラダ 梨 精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ せり- り んご しょうが にんにく ケリビネ 小麦粉 油/大 根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/なし/	31日 五目うどん 大学芋 柿 ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/さつまいも 油 水あめ 黒砂糖 ごま /かき/	11月1日 深川めし チキンラッカー揚げ きゅうりのからし漬け <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> 西岡北中 給食なし </div> 胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根 みそ/鶏肉 卵 小麦粉 クラッカー 油/きゅう り ごま/	2日 ごはん さつま汁 ザンギ おかかふりかけ 精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 でん粉 油/しらす干し かつおぶし のり ごま/	3日 文化の日 