

給食だより

令和6年10月4日
札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

秋の味覚を味わいましょう

朝晩の気温が低くなり、秋らしくなってきました。秋は「収穫の秋」、「味覚の秋」、「実りの秋」と言われ、米や野菜、魚、くだものなど、秋が旬となるおいしいものを食べることができます。旬のものは、一年の中で栄養価が高く、美味しいことから、今月の給食でも秋が旬の食材（かぼちゃ・さんま・りんご・かきなど）をとり入れています。ご家庭でも秋の旬の食材を味わってみては、いかがでしょうか。

《なす》

秋なすは、種が少なく実も引き締まっておいしいです。



《ぶどう》

ぶどうは世界で一番多く作られているくだものです。房の上の粒のほうが、下の粒よりも甘いと言われています。



秋においしい食べ物

《芋》



炭水化物や食物繊維、ビタミンCが多い食品です。

《柿》

酸っぱくないですが、レモン果汁よりも、みかんよりも、ビタミンCが多く含まれ、風邪予防に役立ちます。



《さんま》《鮭》

血液をサラサラにする働き（EPA）や、学習能力を高める効果（DHA）があると言われています。秋に、北海道近海でたくさん獲れる魚の代表でしたが、地球温暖化等により漁獲量が減っており、以前より値段が高くなってきています。

《きのこ》

冷凍保存をすると、栄養価がアップするといわれています。便秘を予防する食物繊維が、多く含まれます。

《りんご》

一年中、買うことができますが、旬は秋です。ヨーロッパのことわざ「一日一個のりんごで医者いらず」とあるほどです。



第45回 学校給食展が開催されます

* 日時 令和6年10月19日（土）11時～18時

* 場所 札幌駅前通地下歩行空間
北1条イベントスペース東側7～9番出入口

- * 内容 ・学校給食に関する写真、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、給食レシピの配布など

是非、ご来場ください！！



10月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。
 ※天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
 ※魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
味噌ラーメン 青のりポテト バナナ  江別産じゃがいも使用予定	ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツカクテル	玉ねぎのかき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 ごま和え	背割コッペ コーンクリームスープ 焼フランク パイン缶詰	ご飯 中華スープ ひじき春巻F e マーボーなす 清田産干しいたけ使用予定
ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごま、赤みそ、白みそ、トウバンジャン、ごま油、醤油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、くきわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し/じゃがいも、揚げ油、青のり/バナナ/	米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、ごま油、唐辛子/かぼちゃコロッケ、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース、上白糖/	白飯、むきえび、あさり、さくらえび素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、揚げ油/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油/	背割コッペパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ポークウインナー、ケチャップ、きび砂糖、からし/パイン缶詰/	白飯/ホールコーン、全卵、豆腐、たまごたけ、黒きくらげ、はるさめ、ほうれんそう、醤油、ごま油、かたくり粉/ひじき春巻、揚げ油/なす、揚げ油、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、サラダ油、赤みそ、きび砂糖、醤油、かたくり粉、トウバンジャン/
14日 	15日 鶏ごぼうごはん さんまの竜田揚げ 磯和え	16日 ゆであげシーフードトマトソース ごまポテト  江別産じゃがいも使用予定	17日 横割パンズ ポテトスープ フィッシュバーガー ブロッコリーとコーンのサラダ スライスチーズ	18日 豚すき丼 味噌汁 りんご
スポーツの日	米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、サラダ油、白ごま/さんま、しょうが、醤油、小麦粉、かたくり粉、揚げ油/こまつな、もやし、切り干し、醤油/	スパゲティ、サラダ油、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、醤油、オレガノ/じゃがいも、揚げ油、白すりごま、きび砂糖/	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、鳥がら/たらフライ、揚げ油、ケチャップ、きび砂糖、からし/ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、醤油/チーズ/	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、きび砂糖、醤油、ほうれんそう/切り干し大根、油揚げ、白みそ、赤みそ/りんご/
21日 たぬきうどん(えび入り) バターポテト 柿 江別産じゃがいも使用予定 清田産干しいたけ使用予定	22日 	23日 小松菜ピラフ カレーコロッケ フルーツサワー	24日 ロールパン かぼちゃシチュー あさりのスパゲティサラダ 黄桃缶	25日 ハヤシライス ごぼうチップサラダ 
ソフトめん、あさり、さくらえび素干し、かたくちいわし煮干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、揚げ油、鶏肉、つと、こまつな、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、唐辛子/じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スキムミルク/かき/	米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、サラダ油、白ごま/さんま、しょうが、醤油、小麦粉、かたくり粉、揚げ油/こまつな、もやし、切り干し、醤油/	米、おおむぎ、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、こまつな、醤油/ポテトコロッケ(カレー味)、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト、上白糖/	ロールパン/ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、サラダ油、きび砂糖、白みそ、ごま油、白ごま/黄桃缶詰/	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、たけのこ、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、ハヤシルウ、醤油、シナモン/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、揚げ油、きび砂糖、醤油、白ごま/
28日 長崎ちゃんぽん(えび入り) シナモンポテト パイン缶詰 食べよう!ニッポン!!(東京都)	29日 深川めし ちくわチーズつめフライ きゅうりのからし漬け	30日 鶏ミックス丼 味噌汁 りんご  平岡中央 7組 校外学習	31日 コッペパン 小松菜グラタン 厚揚げサラダ 柿	1日 
ソフトラーメン、豚肉、にんにく、サラダ油、むきえび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、ゲンツァイ、黒きくらげ、醤油、ごま油、鳥がら、豚骨、煮干し、しょうが、長ねぎ/さつまいも、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/パイン缶詰/	米、おおむぎ、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、サラダ油、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、小松菜/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油/きゅうり、きび砂糖、からし、白ごま/	白飯、鶏肉、厚揚げ、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、サラダ油、白ごま、醤油、きび砂糖/はくさい、油揚げ、白みそ、赤みそ/りんご/	コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、こまつな、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/かき/	開校記念日

目指そう!食品ロス・ゼロ

日本では、食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が年間472万トン(農林水産省及び環境省「令和4年の推計値」とされており、毎日、人口1人当たりおにぎり約1個分(103g)の食べ物を捨てている計算になります。食品ロスは、商品の売れ残りや外食の食べ残しなどから発生するほか、家庭からも発生しています。家庭からの食品ロスは、食べ残しや期限切れなどの理由が多いようです。ご家庭で食品ロスを少なくすることは、環境にやさしいことはもちろん、昨今、様々な物の値段が上がっている中で、節約にもつながります。買い物前に食材を確認したり、使う分や食べきれる分を購入したり、食材を上手に使い切るなどし、食品ロスを減らしていきたいですね。



献立表に記載しているほかにも、北海道でとれた食材を使用して給食を作っています

- 玉ねぎ<札幌黄>(札幌産)、人参(洞爺産)、切り干し大根(北海道産)、ごぼう(札幌産)、きゅうり(上磯・七飯産)、ブロッコリー(石狩産)、キャベツ(伊達・洞爺産)、にんにく(十勝産)、南瓜<りょうおもい>(北海道産)、長ねぎ(南幌産)