

給食だより



令和6年8月30日
札幌市立厚別北中学校

9月は食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省では、一人一人が改めて食生活改善について理解を深め、日常生活での実践を進めることを目的として、毎年9月を「食生活改善普及月間」と定めています。

今年度も「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしにwithミルク」に焦点をあてて取り組みます。この中から「おいしく減塩」を意識した食育だよりを近日中に発行いたします。



食事をおいしく、バランスよく！

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



主菜

魚や肉、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

主食

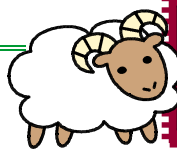
ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

その他

汁物、飲み物、果物などで、副菜を補うものです。

9月の給食より

9月4日(水)はトルコ料理です！



- ・ラム肉のピラフ
- ・ハムシ・タヴァ
- ・マセドニア

ピラフはトルコ生まれの料理で、トルコ語でピラヴ (pilav) と言います。トルコからフランスに入ってピラフという名前になりました。炒めた米をスープで炊いた料理です。イスラム教国のトルコは豚肉を食べません。羊や鶏肉が多く使われています。



ハムシは『かたくちいわし』のことです。イワシは黒海地方の特産品で、今回は食べやすいようにスパイスで味付けしています。

マセドニアはフルーツサラダのことです。いろいろな果物が入っているので、他民族と一緒に住む“古代マケドニア”からこの名前がついたそうです。



かんこく りょうり
「韓国」の料理

ビビンパフ

9月30日(月)
の献立です！

『ビビンパフ』は韓国のまぜご飯です。
ビビンは、混ぜる
パフは、ごはん という意味です。



現地語読み：ビビンパフ

비빔밥

日本語読み：ビビンバ

炒めて味を付けた豚肉や野菜のナムル、卵等をご飯の上のせて、かき混ぜて食べる料理です。給食では生卵を使えないので、豆腐を炒めて味つけして具と混ぜています。炊いたご飯に具とナムルを混ぜた「ビビンバ」が給食では大人気ですが、今月の「ビビンパフ」はご飯と具、ナムルが別々の食缶に入っていて、ご飯の上に具とナムルをのせて各自で混ぜる本格的な「ビビンパフ」です。

9月予定献立



月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごはん スンドゥブチゲ ひじき春巻 麻婆なす 	冷麦 シナモンポテト パイン缶 	ラム肉のピラフ ハムシ・タヴァ マセドニア 	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(大根) ミニトマト	ロールパン ミネストローネ 白身魚のクラッカー揚げ メロン
精白米/豆腐 豚肉 生姜 味噌 ココナツ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ 人参 小麦粉 澱粉 オメガ-3脂肪酸Na 油/なす 豚肉 人参 味噌 長ねぎ 椎茸 生姜 ココナツ/	ソフト冷麦/油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ / さつまいも 油 / パイン缶	胚芽米 大麦 バター ラム肉 玉ねぎ 人参 ビーマン油/いわし にんにく 牛乳 でん粉 小麦粉 油/みかん缶 桃缶 梨缶 ぶどう缶 オレンジジュース/	精白米/豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ でん粉 油 玉ねぎ りんご ごま/大根 油揚げ 味噌/ミニトマト/	ロールパン(卵/オリーブ油)/ ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ レタス マカロニ ミニトマト セロリ /たら 小麦粉 卵 クラッカー 油 /メロン/
9日	10日	11日	12日	13日
とり天丼 豚汁 冷凍みかん 	パスタボンゴレ 小松菜とベーコンの サラダ アイスクリーム	五目ごはん メンチカツ ごま和え 	ドライカレー ストローポテトサラダ 梨	角食 ワンタンスープ はんぺんのチーズフライ チョコクリーム
精白米/鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 でん粉 油 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 味噌/みかん/	ソフトパスタ/ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく パセリ トマト 味噌 小麦粉 油/小松菜 ベーコン もやし 油 小麦粉 乳製品 水あめなど/	胚芽米 大麦 鶏肉 しらたき 油揚げ 人参 ごぼう 筍 ひじき しいたけ /豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 でん粉 大豆 たんぱく ざらめ糖 油/小松菜 白菜 ごま/	胚芽米 大麦 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 ビーマン レーズン 小麦粉 トマト/ハム キヤベツ きゅうり コーン じゃがいも 油 ごま/梨	角食(卵/オリーブ油)/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 油 もやし ママ 長ねぎ 生姜 ココナツ/はんぺん 小麦粉 卵 チーズ パン粉 油/ 豆乳 粉 ミルク ココア ヨーグルト/
16日	17日	18日	19日	20日
 敬老の日	肉うどん 枝豆 ごまだんご  <十五夜献立>	鮭ごはん 白花豆コロッケ 切り干し大根のサラダ 温州みかんゼリー	味噌かつ丼 すまし汁 生姜和え 	横割パンズ かぼちゃのポタージュ イカバーガー(ベキューソース) スライスチーズ 洋なし缶
	ソフトめん/豚肉 油揚げ 人参 つと ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ たもぎ 茸 /枝豆/白玉もち ごま/ 9月17日は十五夜です!	胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま 白花豆 じゃがいも バター スキムミルク パン粉 米粉 小麦粉 油/切干大根 まぐろ 水煮 人参 もやし きゅうり ごま/みかん果汁 ゲル化剤 炭酸カルシウム ビタミンC/	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 味噌 ごま/ 豆腐 わかめ しいたけ 長 ねぎ/ ほうれん草 もやし 生姜/ ごま/	横割パンズ(卵/オリーブ油)/ バナナ 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/いか たらすり身 玉ねぎ 卵白 でん粉 玉ねぎ 生姜 ココナツ でん粉/油/チーズ/なし缶/
23日	24日	25日	26日	27日
 秋分の日	しょうゆラーメン アメリカンドッグ ブルー  仁木産ブルー	炊きこみいなり いわしの カリカリフライ おひたし	スープカレー フルーツサワー 	文化芸術祭 揚げパン イタリアンスープ ほうれん草と ベーコンのサラダ ベビーチーズ
	ソフトラーメン/豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/ホ ウカラク(豚肉 水飴 貝加シロム) 小麦粉 牛乳 卵 油/ブルー/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき ごま のり/まいわし 水飴 生姜 乾燥マッシュポテト 米粉 パン粉 でん粉 砂糖 油/小 松菜 もやし 鯉節	精白米/鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ 油 いんげん しめじ 玉ねぎ セロリ トマト りんご 生 姜 にんにく/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 夏 みかん缶 ヨーグルト/	ソフトフランスパン 油/ ベーコン じゃがいも 玉 ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/ほうれん草 ベ ーコン もやし 油 ごま/ チーズ
30日	10月1日	2日	3日	4日
ビビンパブ チンゲン菜のスープ みかん	沖縄そば サーターアンダギー ベビーパイン	コーンピラフ ごまザンギ フルーツカクテル	豚ミックス丼 味噌汁(高野豆腐) りんご 余市産: つがる	黒コッペパン チキングラタン ごぼうチップサラダ ぶどう(巨峰の予定)
精白米 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま 人参 ほうれん草 もやし/ ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/みかん	ソフトラーメン/ 豚肉 生姜 にんにく ほうれん 草小ねぎ / 小麦粉 卵 ご ま 油/ パイン	胚芽米 大麦 ベーコン 玉ね ぎ 人参 コーン パセリ バタ ー/ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 でん粉 ごま 油/みかん缶 桃 缶 梨缶 パイン缶 夏みかん 缶 りんごジュース/	精白米 豚肉 小麦粉 厚揚 げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/高野 豆腐 小松菜 味噌/りんご/	黒コッペパン(卵/オリーブ油)/ 鶏肉 玉ねぎ マカロニ 人 参 小麦粉 バター 油 牛 乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 パセリ/ハム キヤ ベツ きゅうり コーン ご ぼう 油 ごま/ぶどう/

