

給食だより



令和7年8月29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、国民一人ひとりが食生活改善を図るきっかけとなることをねらいとして、毎年9月に食生活改善普及運動を全国的に展開しています。

「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマに、「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「バランスのよい食事を摂っている者の増加」「食塩摂取量の減少」に焦点をあてて取り組みます。学校では9月中旬に食育だよりを発行する予定です。



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

麻婆なす

9月2日(火)は「麻婆なす」です！

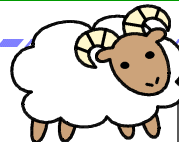
茄子のおいしい季節です。麻婆なすは、日本でアレンジされた中国・四川料理の一種で、本来は、「魚香茄子（ユーシャン・チェズ）」という茄子とひき肉を使った料理でしたが、日本では麻婆豆腐と同じ味付けにして、豆腐の代わりに揚げた茄子を使って作ります。



なすの90%以上は水分で、残りは糖質とビタミン、ミネラルや、むくみをやわらげるカリウムが豊富です。皮の紫色はアントシアニンという色素で、“ナスニン”と呼ばれる抗酸化作用のあるポリフェノール的一种です。茄子は皮ごとの調理がおすすめです。



9月4日(木)はトルコ料理です！



ピラフはトルコ生まれの料理で、トルコ語で『ピラヴ』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ないので、羊や鶏肉が多く使われます。

- ・ラム肉のピラフ
- ・いわしのカリカリフライ
- ・フルーツサワー



イワシは黒海地方の特産品です。学校給食用に作られているカリカリフライは、小麦粉の代わりに玄米粉を使い、パン粉の代わりにじゃがいもを粒状に丸めて衣にしています。卵も使わないアレルギーフリーのフライです。

フルーツサワーはフルーツをヨーグルトベースのシロップで和えたものです。ヨーグルトはトルコが発祥の地で、トルコ人にとってヨーグルトは、私たち日本人にとっての味噌や醤油のように、幅広く料理に使われます。

9月予定献立



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ロールパン ポークシチュー 小松菜と ベーコンのサラダ いちごのデザート	ご飯 スンドゥブチゲ 野菜春巻 マーボーなす	冷麦 とり天 黄桃缶	ラム肉のピラフ いわしの カリカリフライ フルーツサワー	ピリカラチキン丼 味噌汁 (大根・油揚げ) ミニトマト
ロールパン 豚肉肩 生姜 にんにく セロリー じゃがいも 人参 たまねぎ グリンピース 油 小麦粉 トマト/ベーコン 小松菜 もやし 油 白ごま/いちごのデザート	白飯 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ なら / 野菜春巻 なたね油 / なす なたね油 豚ひき肉 人参 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 油 みそ かたくり粉 /	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ ほうれんそう 長ねぎ / 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 全卵 かたくり粉 なたね油 / 黄桃缶	米 大麦 バター ラム肉 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン サラダ油/いわしのカリカリフライ なたね油 / みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト /	白飯 鶏肉 生姜 厚揚げ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン サラダ油 にんにく / 大根 油揚げ みそ / ミニトマト
8日	9日	10日	11日	12日
背割コッペ ワンタンスープ セルフドック 厚揚げサラダ	味噌かつ丼 すまし汁 (豆腐・わかめ) 磯和え	パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	ドライカレー ストローポテト サラダ	小松菜とじゃこの チャーハン メンチカツ
背割コッペ ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 / ポーク Weiner / 厚揚げ 生姜 なたね油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま /	白飯 豚肉ヒレ 小麦粉 卵 パン粉 なたね油 みそ ごま油 白ごま/豆腐 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ / ほうれんそう もやし のり /	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆 水煮 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく 生姜 油 バセリ 小麦粉 トマト/フレンチポテト なたね油 バセリ / アイスクリーム	米 大麦 油 オリーブ油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく 大豆 ビーマン バセリ レーズン 小麦粉 トマト みそ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも なたね油 白ごま /	米 大麦 ごま油 豚肉肩 人参 玉ねぎ にんにく サラダ油 小松菜 かたくちいわし 煮干し 生姜/メンチカツ なたね油 / ロースハム 緑豆春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 白ごま /
15日	16日	17日	18日	19日
	ご飯 すき焼き かぼちゃの天ぷら のりの佃煮	ピリカラ 冷やしラーメン シナモンポテト	鮭ごはん 星のコロッケ 切り干し大根のサラダ スイートグレープゼリー	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) 揚げえびシュウマイ
	白飯 豚肉 油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ 焼きふ 春菊 干しいたけ / かぼちゃ 小麦粉 全卵 なたね油 / もみのり ひじき 水あめ /	ソフトラーメン ロースハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油 白すりごま みそ 玉ねぎ 生姜 にんにく / さつまいも なたね油 / パイン缶	米 大麦 紅鮭 わかめ 白ごま/星のコロッケ なたね油 / 切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり 白ごま みそ ごま油 / スイートグレープゼリー	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 厚揚げ なたね油 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく かたくり粉 ごま油 白ごま/凍り豆腐 小松菜 みそ/えびシュウマイ なたね油 /
22日	23日	24日	25日	26日
横割バンズパン かぼちゃシチュー 焼きハンバーグ スライスチーズ ブルー		しょうゆラーメン おさつフリッター 沖縄パインゼリー	ごぼうピラフ コーンフライ フルーツカクテル	和風そぼろごはん 味噌汁 (じゃがいも) きゅうりのからし漬け
横割バンズ ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 白ワイン / ハンバーグ / スライスチーズ/ブルー		ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ / さつまいも 小麦粉 全卵 牛乳 黒ごま なたね油 / 沖縄パインゼリー	米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン バセリ 油 / コーンフライ なたね油 / みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 かつみかん缶 りんごジュース /	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき みそ 油 / じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ / きゅうり 白ごま
29日	30日	10月1日	2日	3日
黒コッペパン ミートパスタグラタン もやしのごまサラダ 巨峰	ご飯 マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ ナムル	五目うどん 枝豆 ごまだんご <十五夜献立>	たきこみいなり いかフライ	カレーライス 小松菜とコーンの サラダ つぶつぶレモンゼリー
黒コッペ マカロニ 豚ひき肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー 油 小麦粉 バター チーズ トマト 粉 チーズ パン粉 バセリ/ほうれん草 もやし 人参 みそ 白すりごま/巨峰	白飯 豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ みそ ごま油 かたくり粉 / ひじき入りぎょうざ なたね油/ロースハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 白ごま /	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 干しいたけ たもぎだけ / 枝豆 / 白玉もち 黒すりごま /	米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま のり/いかフライ なたね油 / 小松菜 もやし 系かつお /	白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 にんにく 小麦粉 サラダ油 ロースハム 小松菜 ホールコーン 白ごま油/つぶつぶレモンゼリー

今年の十五夜は10月6日です！

おわびと



お知らせ

9月に使用の予定だった冷凍みかんですが、欠品により全市的に使用できなくなりました。アレルギー対応依頼書をやり取りしているご家庭には献立を連絡済みですが、9月1日の冷凍みかんはいちごのデザートに、9月24日の冷凍みかんはパインゼリーに変更いたしました。ご確認よろしくお願いいたします。