

# 給食だより 10月

通信No. 45

令和元年10月4日  
札幌市立厚別北中学校



日中は過ごしやすくても、朝晩は暖かさがほしい季節になってきました。これからの季節、かぜやインフルエンザにかからないよう、今からウイルスに抵抗力をつけるためにビタミンAやビタミンCなどを積極的に摂りましょう。

## 食べ物を無駄にしていますか？

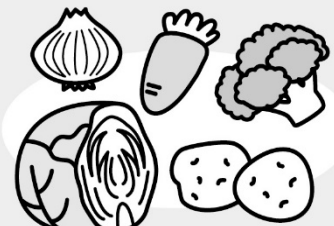
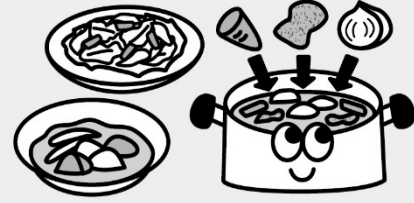


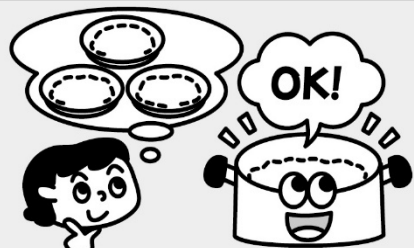


10月は「食品ロス削減月間」です。

食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのもので、一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p> 	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日をつくる</p> 
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p> 		<p>冷蔵庫や食品庫は整理し、「見える化」する</p> 
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p> 		<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p> 

### ●学校給食展のご案内

10月26日(土) 10:00~17:00/JR札幌駅 西コンコース(西改札そば)  
札幌市内の小中学校の栄養士からなる「札幌市学校給食栄養士会」では、広く給食について知ってもらうことを目的に、毎年「学校給食展」を開催しています。  
野菜ゲットスタンプラリーや食育ショーなどが予定されています。どうぞお越しください。





# 10月

# 予定献立



月	火	水	木	金
<b>7</b> 823 <sup>キ</sup> 〆 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 からし和え	<b>8</b> 795 <sup>キ</sup> 〆 きつねうどん ごまポテト みかん	<b>9</b> 843 <sup>キ</sup> 〆 ビビンバ 冷) 白花豆コロッケ フルーツミックス	<b>10</b> 814 <sup>キ</sup> 〆 ご飯 みそけんちん汁 ごまザンギ のりの佃煮	<b>11</b> 811 <sup>キ</sup> 〆 チリドック あさりのチャウダー グレープゼリー 2年なし
白米/豚肩肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 厚揚げ 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤/あさり ごぼう 小松菜 長ネギ みそ/焼き豆腐 小松菜 キャベツ	ソフトめん 油揚げ 鶏胸肉 つと 干しいたけ 長ネギ た もぎ ほうれん草/じゃが芋 すりごま	胚芽精米 大麦 豚ももひき肉 メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/白花豆 じゃ が芋 スキムミルク 調味料/ 缶(みかん パイン 黄桃 洋 梨 夏みかん)	白米 鶏もも肉 豆腐 つき こん 人参 大根 ごぼう 長ネギ みそ/鶏もも肉 生 姜 にんにく 白ごま/もみ のり ひじき	あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ パタ ー 牛乳 豆乳 スキムミル ク チーズ/ポークワランク 玉ねぎ トマトピューレ/ぶ どうジュース 寒天
<b>14</b> <b>体育の日</b> 	<b>15</b> 876 <sup>キ</sup> 〆 ソフトパスタ ミートソース スパイシーポテト ヨーグルト 豚ももひき肉 大豆水煮 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム セ ロリ にんにく 生姜 トマト ピューレ/冷フレンチポテト 調味料	<b>16</b> <b>札教研</b> <b>*給食はあいません*</b> 	<b>17</b> 779 <sup>キ</sup> 〆 栗ごはん 豚肉のカレーフライ おひたし	<b>18</b> 752 <sup>キ</sup> 〆 角食パン きなこクリーム ワンタンスープ 白身魚のクラッカー揚
<b>21</b> 746 <sup>キ</sup> 〆 豚すき丼 みそ汁 りんご	<b>22</b> <b>即位礼正殿の儀</b> 	<b>23</b> 746 <sup>キ</sup> 〆 深川めし ちくわチーズつめフライ ごまあえ いちごのデザート	<b>24</b> 764 <sup>キ</sup> 〆 ご飯 <b>のっぺい汁</b> さんまのみそ煮 磯和え	<b>25</b> 822 <sup>キ</sup> 〆 肉うどん キャロットケーキ 梨
白米豚肩肉 白滝 玉ねぎ 筍 たもぎだけ ほうれん草/豆腐 なめこ 長ネギ みそ		胚芽精米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 葉大根/ちくわ チーズ 卵/ほうれん草 もや し すりごま	白米/ほたて 鶏むね肉 干 しいたけ 人参 ごぼう こん んにゃく 焼竹輪 筍/さん ま 生姜 長ネギ みそ/ほ うれん草 もやし 切りのり	ソフトめん 豚肩肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長 ネギ 干しいたけ たもぎた け/人参 卵 牛乳 パター
<b>28</b> 916 <sup>キ</sup> 〆 ご飯 豆腐の中華煮 ししゃものピリ辛揚 切干大根の煮付け	<b>29</b> 750 <sup>キ</sup> 〆 みそラーメン シナモンポテト 柿	<b>30</b> 769 <sup>キ</sup> 〆 サーモンピラフ 冷) チキンナゲット フルーツサワー	<b>31</b> 871 <sup>キ</sup> 〆 カレーライス 和風サラダ パイン	<b>11/1860<sup>キ</sup>〆</b> イカバーガー スライスチーズ ベーコンシチュー みかん
白米 豆腐 豚肩肉 むきえび 人参 玉ねぎ たもぎだけ 干 しいたけ きくらげ 生姜 に んにく/カラフトししゃも(子 持ち) 豆板醤/切干大根 油 揚げ さつま揚げ 人参 ひじ き	ソフトラーメン 豚肩ひき肉 玉ねぎ 生姜 にんにく すり ごま みそ 豆板醤 もやし メンマ 人参 ほうれん草 長 ねぎ 筍わかめ/さつま芋 シ ナモン	胚芽精米 大麦 パター 紅鮭 玉ねぎ コーン マッシュル ーム パセリ トマトジュース 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム グリンス/冷) チキンナゲット/缶(みかん パイン 黄桃 洋梨 夏みか ん) ヨーグルト	白米 豚肩肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピー ス カレールー/大根 きゅ うり 人参 しらす干し ご ま	横割ハンズパン 冷) いかバー ガー チーズ/ベーコン 玉 ねぎ 人参 じゃが芋 パセ リ チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳

### ●10月の献立より

- ・24日(木) 10月の「減塩で汁もののうま味を味わう献立」は「のっぺい汁」です。  
新潟県の郷土料理です。当日の資料プリントで由来・栄養について紹介します。
- ・江別産のじゃがいもを使用します。じゃがいもはできるだけ道内産のものを使用しています。特に10月31日と11月1日の2日間は、江別産を使用します。
- 青果物は価格、品質により変更する場合がありますのでご了承ください。  
献立名に冷) とついているものは、給食用の冷凍食品を使用しています。

