



給食だより

札幌市立厚別南中学校
2024.10.31 発行

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。11月23日は勤労感謝の日です。給食に関わる人への感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地産地消について知ろう

地産地消とは、地元で生産された農水産物を地元で消費することです。給食で使う米・小麦粉・牛乳はすべて道産を使用し、野菜や肉もできる限り道産の食材を使用しています。

地産地消3つのいいこと

わたしたちにとって

- ・新鮮で旬の味覚が味わえる
- ・生産状況を確認でき、安心感が得られる



生産者にとって

- ・消費者とつながり、ニーズを知ることができる



環境にとって

- ・輸送距離が短く、CO₂排出量の削減につながる



今月は清田区産「白ごぼう」が登場します！

白ごぼうは「札幌伝統野菜」の一つで、名前のとおり皮や果肉の色が白いのが特徴です。清田区産の白ごぼうはほどよい硬さの土で作られ、まっすぐで太い立派なごぼうが育ちます。

11月14日(木)
ごぼうピラフに使用します

札幌伝統野菜とは

札幌で生まれ、札幌で昔から作られている野菜のことです。ほかにも、「札幌黄（たまねぎ）」、「札幌大球（漬物に使われる巨大きゃべつ）」、「サッポロミドリ（枝豆）」などがあります。



リザーブ給食を実施します

11月8日（金）はリザーブ給食です。リザーブ給食とは、数種類の料理の中から自分で食べるものを選んで予約する給食のことです。今年は、「おかずを選んでごはんをおいしく食べよう！」として、中華料理の「たらザンギ」、「ポークシュウマイ」、「ひじき春巻」の3つの中から1つを選びます。世界の食文化に目を向け、食べ物や給食に興味・関心をもってもらえたらと思います。

11月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日200ml つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
振替休日 	和風そぼろごはん 味噌汁 パイン缶	ぎつねうどん チーズポテト 温州みかんゼリー	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツカクテル	ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) ★釧路産たらザンギ ★揚げポークシュウマイ ★ひじき春巻 ナムル ★リザーブ給食
	白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/玉ねぎ・油揚げ・たもぎたけ・むろあじ・昆布	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・小松菜・むろあじ・宗田・昆布/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	米・おおむぎ・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホウトク・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース	豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・油・ごま油/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・白ごま
11	12	13	14	15
豆パン ポテトグラタン もやしのごまサラダ 黄桃缶	ご飯 きのこ汁 味噌味 かれい唐揚げ (おろしソース) りんご	塩ラーメン 大学芋 みかん	ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ	豚ミックス丼 味噌汁 からし和え
ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/小松菜・もやし・人参・白すりごま	ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・むろあじ・昆布/かれい唐揚げ・りんご・だいこん・しょうが	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・ごま油・白ごま・煮干し・昆布・しょうが/さつまいも・水あめ・黒ごま	米・おおむぎ・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホウトク/パセリ/切り干し大根・まぐろ・水煮・人参・もやし・きゅうり・白ごま・ごま油	白飯・豚肉・しょうが・厚揚げ・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・白ごま/だいこん・油揚げ・むろあじ・昆布/ハム・小松菜・もやし
18	19	20	21	22
背割コッペ あさりのチャウダー 焼フランク(チリソース) パイン缶	ご飯 すき焼き 揚げいわしハンバーグ (てりやきソース) ミニトマト	ほうとう風うどん 青のりポテト みかん	きのこごはん ごまザンギ 磯和え	キーマカレー ポテトサラダ
あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/ポークウインナー・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ	豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・焼きふく・しゅんぎく・干しいたけ	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・かぼちゃ・白菜・だいこん・人参・干しいたけ・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布/フレンチポテト・青のり	米・おおむぎ・昆布・鶏肉・油揚げ・人参・えのきだけ・ぶなしめじ・たもぎたけ・干しいたけ・グリーンピース/鶏肉・しょうが・にんにく・全卵・白ごま/小松菜・白菜・切りのり	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・トマト缶詰・ケチャップ/じゃがいも・ハム・きゅうり・人参・玉ねぎ・マヨネーズ
25	26	27	28	29
ロールパン ポトフ コーンフライ アップルゼリー	ご飯 つみれ汁 醤油味 ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ	ゆであげボンゴレ スパイシーポテト	とりめし 十勝大豆コロッケ おひたし	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 みかん
ポークウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・さやいんげん・だいこん・鶏がらスープ/りんごジュース・粉寒天	すりみ・焼き豆腐・しょうが・だいこん・人参・豆腐・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田/しらす干し・糸かつお・切りのり・白ごま	スパゲティ・オリーブ・パセリ・あさり・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・しょうが・にんにく・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・鶏がらスープ/フレンチポテト・パセリ	米・おおむぎ・鶏がらスープ・鶏肉・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/小松菜・もやし・糸かつお	白飯・えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・全卵・むろあじ・宗田/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布

給食で使用する食材について

- 天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。
- 塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。

