



10月

給食だより



令和元年(2019年)9月30日

札幌市立伏見中学校


栄養バランスよくしっかり食べよう!

暑さも和らぎ、スポーツをするにも最適な季節になりました。秋は芸術の秋、読書の秋ともいわれ、何を行うにも適した季節です。この過ごしやすい時期に、色々な事に取り組んでみてはいかがでしょうか。

日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給する必要があります。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分とを合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食を摂るようにするのもポイントです。牛乳等の乳製品をプラスすることで、不足しがちなカルシウムも補えるようにしましょう。

10月の献立表

*牛乳は毎日200mLが1個つきます。
*野菜や果物は価格や市場への入荷状況により変更になる場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
*下の段には、主に使用している食材を表示しています。 *調味料類は省略しています。 	1 肉うどん チーズポテト りんご	2 深川めし すまし汁 豚肉のカレーフライ	3 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカ揚げ 磯和え	4 背割コッペ パンプキンシチュー チリドック ほうれん草と コーンのサラダ
	豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・たもぎ茸・じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・りんご	米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉大根・豆腐・塩わかめ・干し椎茸・長ねぎ・豚肉・カレー粉・小麦粉・全卵・パン粉・オートミール	豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・カラフトししゃも・小麦粉・小松菜・白菜・切のり	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ポーク・フランク・ハム・ほうれん草・ホールコーン・ごま
7 ごはん さつまい からし和え ぶりのごま味噌かけ	8 パスタボンゴレ バジルポテト	9 小松菜ピラフ ごまザンギ フルーツミックス	10 豚ミックス丼 味噌汁 おひたし	11 横割バンズパン オニオンポターージュ エビバーグ(チリソース) スライスチーズ コールスローサラダ
豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・ぶり・小麦粉・ハム・小松菜・白菜・ごま	あさり・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・トマトピューレ・トマト缶・じゃがいも・バジル	米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・小松菜・鶏肉・生姜・全卵・ごま・果物缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)	豚肉・生姜・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま・豆腐・なめこ・長ねぎ・ほうれん草・もやし・糸かつお	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・えび・たらすり身・玉ねぎ・卵白・はちみつ・トマトピューレ・スライスチーズ・キャベツ・人参・ホールコーン

10月の献立表

月	火	水	木	金
<p>14</p> <p>体育の日</p> 	<p>15</p> <p>味噌ラーメン 大学芋 みかん</p> <p>豚肉・玉ねぎ・生姜・にんにく・ごま・もやし・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・くさわかめ・さつまいも・みかん</p>	<p>16 給食なし</p> <p>札教研</p> 	<p>17</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 パイン缶詰</p> <p>鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・ひじき・豆腐・小松菜・えのき茸・パイン缶詰</p>	<p>18</p> <p>黒コッペパン ポークシチュー 十勝大豆コロッケ グレープゼリー</p> <p>豚肉・生姜・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース・小麦粉・ハヤシルウ・トマトピューレ・トマト缶詰・大豆・マーガリン・脱脂粉乳・パン粉・カレー粉・ぶどうジュース・粉寒天</p>
<p>21</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ししゃもの唐揚げ しょうが和え</p> <p>豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・カラフトししゃも・小麦粉・小松菜・白菜</p>	<p>22</p> <p>国民の祝日</p> 	<p>23</p> <p>栗ごはん 味噌汁 豚肉の竜田揚げ</p> <p>米・大麦・栗・油揚げ・人参・ぶなしめじ・干し椎茸・厚揚げ・小松菜・豚肉・生姜・小麦粉</p>	<p>24</p> <p>シーフードカレー 小松菜とコーンのサラダ みかん</p> <p>えび・いか・ほたて・あさり・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレールウ・カレー粉・ハム・小松菜・ホールコーン・ごま・みかん</p>	<p>25</p> <p>ツイストパン かぼちゃのグラタン あさりのサラダ 黄桃缶</p> <p>かぼちゃ・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・パン粉・粉チーズ・パセリ・あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・黄桃缶</p>
<p>28</p> <p>ごはん 肉じゃが いわしのかば焼き 磯和え</p> <p>豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・人参・切干大根・さやいんげん・たもぎ茸・干し椎茸・生姜・いわし・小麦粉・ごま・小松菜・もやし・切のり</p>	<p>29</p> <p>関西風きつねうどん たこ焼き風天ぷら りんご</p> <p>小揚げ・鶏肉・つと・干し椎茸・長ねぎ・ほうれん草・豆腐入りかまぼこ・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・青のり・糸かつお・りんご</p>	<p>30 給食なし</p> <p>合唱発表会</p> 	<p>31</p> <p>秋野菜のかき揚げ丼 味噌汁 梨</p> <p>厚揚げ・小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ・人参・ごぼう・さつまいも・切干大根・むき枝豆・小麦粉・全卵・梨</p>	

