

給食だより10月

R8. 9. 29発行

札幌市立八軒東中学校

『おいしい』だけではない！ごはんの魅力

新米が出回る時期になりました。手軽なパンや麺を選択して、食卓からごはんが遠のきがちの方もいるのではないのでしょうか？「ごはんを食べると体に良いこと」をご紹介します。

減塩できる

パンや、うどん・ラーメン・そばなどの麺には塩が入っています。パスタには塩分は入っていませんが、ゆでる際に塩をいれます。ごはんは炊くときに必要なのは水だけ。また、米はそのまま保存がきくので保存料などの添加物も含まれていません。

ごはんは塩分が含まれていないだけではなく、無添加でもあるヘルシーな主食です。



色々なおかずと相性が良い

焼き魚、海藻、豆腐、納豆、味噌など、健康的な食材との相性も良く、不足しがちな栄養素がとれます。



よくかむ

ご飯は、パンや麺に比べてよくかむことが必要な主食。よく噛むことによって得られるメリットがあります。

- 肥満防止
- 胃腸にやさしい
- 脳の発達 など

北海道では、農家の努力や品種改良により、本州産に負けないおいしいお米がとれるようになりました。その上、湿気が少なくさわやかな北海道では農薬を使う量も少なくて済みます。『おいしくて安全』これが北海道のお米です。



第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10日（土）（11：00～18：00）

場所：札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間
北1条東（7番出入口と9番出入口の間）

- 内容：
- 写真・パネル展示
 - 食器の移り変わり
 - 給食の実物展示
 - 給食についてのVTR放映
 - もぐぺろクイズ
 - 給食レシピの配布
 - 札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
 - 札幌市農業振興協議会によるパネル展示



10月の予定献立

* 牛乳は毎日つきます。
 * 価格や市場への入荷状況により果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。
 * 給食で使用している主な食材を載せています。(／は献立の区切りです。)

札幌市立八軒東中学校 札幌市立発寒中学校

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	スープカレー ハムコーンサラダ	ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ 黄桃缶	ごはん さつま汁 さんまの煮付け 柿	きつねうどん あべかわだんご りんご
胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま/さば しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉/小松菜 もやし のり	白飯 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく トマト缶/ハム コーン キャベツ	ツイストパン/鶏肉 玉ねぎ マカロニ 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ パン粉 パセリ/ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 ごま/黄桃缶	白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが/さんま しょうが/柿	ソフト麺 油揚げ 鶏肉 つとしいたけ 長ねぎ たもぎたけ 小松菜/白玉もち きなこ/りんご
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	ピピンパ 星のコロッケ フルーツミックス	レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ パイン缶	ごはん 豆腐の中華煮(えび入) ほっけカレー揚げ しょうが和え	パスタカレーソース フレンチポテト
	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉 小麦粉/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶	レーズンパン/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 チーズ スkimミルク/ハム ブロッコリー コーン ごま/パイン缶	白飯/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ししいたけ きくらげ しょうが にんにく 片栗粉/ほっけ 小麦粉 片栗粉/小松菜 もやし しょうが	ソフトパスタ 豚肉 豚肉パセリ チップ 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ りんご しょうが にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ ソース/フレンチポテト
19日	20日	21日	22日	23日
五目ごはん 北海道産ブリカツ からし和え	札幌教研 	揚げパン(きなこ) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	ごはん コーンクリームスープ ハンバーグ 大根サラダ	味噌ラーメン アメリカンドッグ 柿
胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき ししいたけ グリンピース/ぶり パン粉 小麦粉 片栗粉 うい麦粉/ちくわ 小松菜 キャベツ		ソフトフランスパン きなこ/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/鶏肉 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ しょうが ごま	白飯/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま 豚肉 もやし ママ ほうれん草 長ねぎ くきわかめ/ホーク ウインター 小麦粉 卵 牛乳/柿
26日	27日	28日	29日	30日
小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶	ごはん 味噌けんちん汁 【どちらか選択】 ・鶏肉の竜田揚げ ・豚肉のごま揚げ のりの佃煮	コロッケバーガー かぼちゃのポタージュ 人参とコーンのサラダ スライスチーズ	ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	東中祭 
胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/高野豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉/なし缶	白飯/鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/鶏肉 しょうが 片栗粉 小麦粉/豚肉 しょうが にんにく ごま 小麦粉 片栗粉/もみのり ひじき	横割りパン/ベーコン じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦粉 パン粉 ケチャップ ソース/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/ハム 人参 きゅうり コーン/チーズ	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/カブ ししやも子持ち 小麦粉 片栗粉/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま	

* 海産物全般(カラフトししやも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたりする可能性があります。* かれいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。

