

11月 給食だより

令和元年（2019年）10月31日
札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校

晩秋から冬にかけては、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する時期です。病気にかかりにくい身体をつくるためにも、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。また、外出から戻ったら、石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。



.....
で かぜを
予防しよう!
.....

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですから、かぜを予防するためには、日ごろから抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりそろっていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

残さず食べて、ごちそうさま！ ～食べ残しを減らすために～

日本の食料自給率は約40%。世界最大の食料輸入国であるにもかかわらず、「食品ロス」と呼ばれる売れ残りや食べ残しが、年間500万～800万トン出ているとされています。そのうち約半数は家庭から出る大量の食品です。

世界には食料不足で苦しんでいる人たちがたくさんいるのに、本当にもったいない!ですね。食べ残しを減らすために、一人ひとりができることから始めてみませんか。

食材は「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」

- ・買い物の前には食品の在庫を確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。
- ・買ったものは使い切る・食べ切るように心がけましょう。

残った食材は別の料理に活用

- ・料理は食べられる量だけつくるようにしましょう。
- ・中途半端に残ったものは、別の料理に活用して食べ切る工夫をしましょう。

外出時での食べ残しを防ぐために

- ・小盛メニューがあれば利用しましょう。
- ・セットメニューの中に食べられない物があれば、注文の際にあらかじめ抜いてもらいましょう。



11月の予定献立

★毎日200mlの牛乳がつかます。
 ★野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。
 ★献立ごとの使用食材（少量のものは省略しています）を記載しています。ご確認ください。

月	火	水	木	金
～献立の表記について～				
◎・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立 ◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含まれます。） ※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。				
				
毎月1日は『野菜の日』 1日350g（小鉢に5杯が目安）を目標にもりもり食べましょう！ 毎月19日は『食育の日』 家族そろって楽しく食卓を囲めるように心がけましょう！				
4 振替休日	5 ◎★△黒コッペパン ★△キャロットポタージュ ★△サンドリーチキン △コルスローサラダ	6 ごはん 豚汁 △ぶりの味噌照り焼き △磯和え	7 △肉うどん ★チーズポテト 黄桃缶	8 △豆腐めし ◎△ごまザンギ △からし和え
	（黒コッペパン）（バラベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ）（鶏肉、ワイン、カレー粉、生姜、にんにく、ヨーグルト、ケチャップ、パプリカ、チリパウダー）（キャベツ、コーン、酢、サラダ油、上白糖、からし粉）	（ごはん）（豚肉、酒、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、サラダ油、味噌、一味唐辛子、だし）（ぶり、酒、味噌、醤油、生姜、きび砂糖、みりん、こま）（小松菜、もやし、のり、醤油）	（ソフドめん）（豚肉、醤油、酒、みりん、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たもぎだけ、きび砂糖、酢、一味唐辛子、だし）（じゃがいも、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク）（黄桃缶）	（胚芽米、もち米、酒、だし、豆腐、油揚げ、人参、たけのこ、ひきわり、わらび、干しいたけ、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん、こま）（鶏肉、生姜、にんにく、醤油、酒、卵、片栗粉、こま、揚げ油）（ちくわ、ほうれん草、もやし、醤油、きび砂糖、からし粉）
11 △タッピーハヤシライス （ごはん） ◎★△オニオンチップサラダ パイン缶	12 ◎★△横割ハンズ △タッピーオニオンスープ ◎豆腐のロック揚げ・ケチャップソース フルーツミックス	13 △タッピー豚すき丼 （ごはん） 味噌汁 オレンジゼリー	14 △タッピー醤油ラーメン シナモンポテト 果物（予定 みかん）	15 ★△タッピー小松菜ピラフ ◎△鮭ごまフライ △切り干し大根のサラダ
（ごはん、牛肉、ワイン、玉ねぎ、人参、たけのこ、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、ハヤシライス、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ）（ローズハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、片栗粉、揚げ油、酢、きび砂糖、醤油、こま）	（横割ハンズ）（鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、サラダ油、パセリ、醤油、ワイン、鳥がらスープ）（焼き豆腐、さやいんげん、コーン、ポークファンク、すりみ、ひじき、卵、片栗粉、味噌、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖）（スライスチーズ）（みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、上白糖）	（ごはん、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎだけ、きび砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草）（豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌、だし）（オレンジゼリー）	（ソフドラーメン）（豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、酒、つと、サラダ油、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ、みりん、鳥がら・豚骨スープ、だし）（さつまいも、揚げ油、グラニュー糖、シナモン粉）（予定 みかん）	（胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、バラベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、サラダ油、小松菜、醤油）（鮭、酒、小麦粉、卵、片栗粉、こま、揚げ油）（切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、こま、味噌、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉）
 11月11日～11月15日は「札幌黄」を使った献立が登場します！ 				
18 ごはん △マーボー豆腐 △かれい唐揚げ・たれ △おひたし	19 ◎★△横割ハンズ ★△あさりのチャウダー ★△メンチカツ・ケチャップソース 果物（予定 りんご）	20 △鮭ミックス丼 （ごはん） 味噌汁 果物（予定 みかん）	21 △ミートソーススパゲティ △厚揚げサラダ ★牛乳プリン	22 △ツナライス △さんまのカレー揚げ フルーツ白玉
（ごはん）（豆腐、豚肉、生姜、にんにく、サラダ油、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、酒、ごま油、豆板醤、一味唐辛子、片栗粉）（かれい唐揚げ、揚げ油、醤油、酢、からし粉）（小松菜、白菜、糸かつお、醤油）	（横割ハンズ）（あさり、ワイン、バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ）（メンチカツ、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、ワイン、からし粉）（予定 りんご）	（ごはん、鮭、酒、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、揚げ油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、サラダ油、きび砂糖、みりん、こま）（凍り豆腐、小松菜、味噌、だし）（予定 みかん）	（乾燥スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、ワイン、鶏がらスープ）（厚揚げ、生姜、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、人参、きび砂糖、酢、ごま油、こま）（牛乳プリン）	（胚芽米、米粒麦、酒、豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん）（さんま、醤油、酒、カレー粉、生姜、小麦粉、片栗粉、揚げ油）（みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、白玉もち、上白糖、ワイン）
札幌中7組 給食はありません 北栄中7組 給食はありません	札幌中2年生 給食はありません			
25 ごはん △◆豆腐の中華煮 △ひじき春巻 ◎★△ナムル	26 ◎★△ロールパン ★△ブロッコリーのグラタン △あさりのカリッとサラダ ブルーベリージャム	27 △豆とひき肉のカレー （ごはん） △大根サラダ パイン缶	28 △ほうとう風うどん ◎△凍み豆腐の天ぷら 果物（予定 みかん）	29 △とりめし ◎★△ちくわチーズつめフライ △ごま和え
（ごはん）（豆腐、豚肉、酒、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たもぎだけ、干しいたけ、きくらげ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、ごま油、片栗粉）（ひじき春巻、揚げ油）（ローズハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、きび砂糖、酢、生姜、にんにく、長ねぎ、豆板醤、ごま油、こま）	（ロールパン）（ブロッコリー、バラベーコン、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ）（あさり、生姜、醤油、みりん、小麦粉、片栗粉、揚げ油、きゅうり、キャベツ、人参、酢、きび砂糖、からし粉、ごま油、こま）（ブルーベリージャム）	（ごはん、豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、味噌）（大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、こま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢）（パイン缶）	（ソフドめん）（鶏肉、酒、油揚げ、つと、かぼちゃ、白菜、大根、人参、干しいたけ、長ねぎ、味噌、醤油、みりん、だし）（凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、小麦粉、卵、揚げ油）（予定 みかん）	（胚芽米、米粒麦、醤油、酒、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖）（ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油）（小松菜、もやし、こま、きび砂糖、醤油）
			日本味めぐり めんの旅 第4弾！	