

11月 給食だよ！

令和2年（2020年）10月30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、石けんを使ってしっかり手を洗う習慣も続けていきましょう。



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。現在はマスク着用の生活が中心になっていますが、口角を上げて楽しく笑うことも大切です。

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38%。世界最大の食料輸入率の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、年間約612万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。中学生のみなさんには、直接関わらないこともあります。下記の内容をしっかりと意識してくれるといいですね。

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
2 △焼豚チャーハン ★△白花豆コロッケ △もやしのごまサラダ (胚芽米、米粒麦、酒、サラダ油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、人参、玉ねぎ、コーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油) (白花豆コロッケ、揚げ油) (ほうれん草、もやし、人参、醤油、きび砂糖、酢、味噌、酒、豆板醤、ごま)	3 文化の日 	4 ◎★△背割コッペ ★△ポテトグラタン ポークフランク △あさりのサラダ (コッペパン) (バラベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、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、パン粉、粉チーズ、パセリ) (ポークフランク、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし粉、ワイン) (あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、きゅうり、キャベツ、人参、酢、サラダ油、からし粉、ごま油、ごま)	5 ごはん △厚揚げのカレーソース △ししゃものから揚げ △磯和え (ごはん) (厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ、さやいんげん、生姜、にんにく、サラダ油、カレー粉、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、酒、ワイン、鶏がらスープ) (子持ちカラフトししゃも、酒、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、酢) (小松菜、もやし、のり、醤油)	6 △味噌ラーメン シナモンポテト 果物 (予定 りんご) (ソフトラーメン) (豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ごま、味噌、醤油、酒、もやし、メンマ、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、くさわかめ、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) (果物) 
9 △ほたてご飯 味噌汁 ◎△豚肉のカレーフライ (胚芽米、米粒麦、酒、ほたて、油揚げ、人参、たけのこ、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、だし) (厚揚げ、小松菜、味噌、だし) (豚肉、醤油、酒、カレー粉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、揚げ油)	10 ごはん △けんちん汁 (醤油味) サバのソース焼き △ごま和え (ごはん) (鶏肉、酒、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、だし) (さば、生姜、酒、ウスターソース、きび砂糖、味噌、ごま) (小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油)	11 ◎★△背割コッペ ★△オニオンポタージュ △鶏肉の照り焼き ★小松菜とコーンのソテー ★スティックチーズ (コッペパン) (バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、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、ワイン、鶏がらスープ) (鶏肉、醤油、酒、生姜、きび砂糖、みりん、かたくり粉、ごま) (コーン、小松菜、バター、サラダ油) (チーズ)	12 ごはん △マーボー豆腐 △ひじき春巻 △しょうが和え (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、かたくり粉) (ひじき春巻、揚げ油) (小松菜、もやし、生姜、醤油、みりん)	13 3年生修学旅行 △関西風きつねうどん ★チーズポテト焼き パイン缶 (ソフトめん) (小揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、だし、鶏肉、酒、つと、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、酢、一味唐辛子) (じゃがいも、きび砂糖、バター、牛乳、チーズ) (パイン缶) 
16 3年生 休業日 ★△ほうれん草ピラフ ◎△白身魚のクラッカー揚げ フルーツミックス (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、ほうれん草、醤油) (真だら、酒、小麦粉、卵、クラッカー、揚げ油) (みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、上白糖)	17 3年生 休業日 ごはん 1年生校外学習 ◎△醤油おでん ◎△さつまいもの天ぷら △あさりの佃煮 (ごはん) (さつま揚げ、かまぼこ、うすら卵、がんも、厚揚げ、こんにゃく、人参、大根、ふき、昆布、醤油、きび砂糖、酒、みりん、からし粉、だし) (さつまいも、小麦粉、卵、揚げ油) (ごぼう、人参、あさり、生姜、きび砂糖、醤油、酒、みりん、水あめ)	18 ◎★△コッペパン △ポークシチュー ◎★△小松菜とシメジのサラダ 黄桃缶 (コッペパン) (豚肉、生姜、にんにく、セロリ、ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、サラダ油、小麦粉、ハヤシルウ、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、醤油、ウスターソース、きび砂糖、鶏がらスープ) (ロースハム、小松菜、コーン、ぶなしめじ、醤油、みりん、ごま、サラダ油、きび砂糖、酢) (黄桃缶)	19 2年生宿泊外学習 ごはん △三平汁 △豚肉のごま揚げ △ひじきと大豆の煮物 (ごはん) (鮭、酒、豆腐、じゃがいも、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ、醤油、だし) (豚肉、醤油、酒、生姜、にんにく、ごま、小麦粉、かたくり粉、揚げ油) (ひじき、人参、大豆、さつま揚げ、サラダ油、きび砂糖、醤油、酒、みりん、だし)	20 2年生宿泊外学習 ★△パスタクリームソース ◎★△ごぼうチップサラダ 温州みかんゼリー (ソフトパスタ) (バラベーコン、小松菜、玉ねぎ、たまごたけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、味噌、ワイン、豚骨スープ) (ロースハム、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、揚げ油、酢、きび砂糖、醤油、ごま) (温州みかんゼリー)
23 勤労感謝の日 	24 ★サーモンピラフ △十勝大豆コロッケ △切り干し大根のサラダ (胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、鮭、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油) (十勝大豆コロッケ、揚げ油) (切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、味噌、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉)	25 ◎★△角食 △ワンタンスープ (醤油味) △シリコンカン ★スライスチーズ (角食) (ワンタン、豚肉、酒、人参、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、鳥がら・豚骨スープ、だし) (豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、人参、パセリ、サラダ油、きび砂糖、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、カレー粉、鶏がらスープ) (チーズ)	26 △厚揚げ入り肉炒め丼 (ごはん) 味噌汁 果物 (予定 りんご) (ごはん、豚肉、メンマ、人参、サラダ油、もやし、ほうれん草、厚揚げ、かたくり粉、揚げ油、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、生姜、にんにく、豆板醤、ごま油、ごま) (じゃがいも、わかめ、長ねぎ、味噌、だし) (果物)	27 △ほうとう風うどん ◎△凍み豆腐の天ぷら 果物 (予定 みかん) (ソフトめん) (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) (果物) 
30 △とりめし ◎★△ちくわのチーズつめ揚げ △もやしのカレー和え (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、揚げ油) (もやし、カレー粉、春雨、きゅうり、人参、醤油、きび砂糖、ごま油)	～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みます。) ※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！				