

10月の給食だより

令和3年9月28日
札幌市立新川中学校
札幌市立北陽中学校

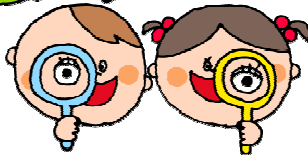
目が疲れて
いませんか？



視力低下・疲労回復にはビタミンB群

10月10日は

目の愛護デー



ビタミンB群の中でもとくに目に効果的とされているのがB1、B2、B6、B12です。視力低下を防いだり、目を疲れにくくしたり、たんぱく質の吸収を助ける、目の充血をとるなどの効果があります。



納豆



レバー



さば



玄米

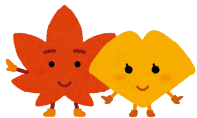


牛乳



豚肉

★ ビタミンB群の多い食品 ★



10月の給食 『秋の味覚』をご紹介します。

6日（水）仁木産『ブルー』・・・（※ 天候によって別の果物になる場合があります。）



*日本では長野県や青森県、北海道などで栽培されています。

給食で食べる仁木産のブルーは、使用期間が大変短く、9/27～10/8までとなっています。バラ科の果物で、見た目がぶどうに似ています。

8日（金）『きのこ汁』

*秋と言えばきのこです。きのこ汁の中に入っているなめこには独特のぬめりがあります。ぬめりはムチンという成分で、タンパク質の吸収を助けたり、胃壁を守る働きがあります。



14日（木）栗が入った『中華おこわ』

*もち米が入ったごはんを「おこわ」と言います。モチモチとしたおこわの中には、中華風の具や栗がたくさん入っています。



26日（火）北海道の郷土料理『石狩鍋』

*北海道を代表とする鮭が入った郷土料理です。鮭の旬は9月から10月頃です。給食ではめずらしい山椒(さんしょう)を使います。



28日（木）さつまいもが入った『里の味ごはん』

*さつまいもは1600年ごろ、中国から日本にやってきました。琉球(りゅうきゅう；今の沖縄県)から薩摩(さつま；今の鹿児島県)に伝わったので、サツマイモとよばれています。今が旬のさつまいもを炊き込みご飯の中に入れたのが『里の味ごはん』です。



月	火	水	木	金
 10月 予定献立 ★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。 ★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。 ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。 ★牛乳（200ml）は毎日つきます。				1 ごはん マーボー豆腐 かわいい唐揚げ(リース) ナムル
4 かぼちゃパン コーンポタージュ たらフライ あさりのサラダ	5 カレーライス 厚揚げサラダ	6 しょう油ラーメン 大学芋 ブルーン （バラ科の果物です。見た目がぶどうに似ているので、アレルギーのある人は気を付けましょう）	7 サーモンピラフ カレーコロッケ フルーツ白玉	8 ごはん きのこ汁 鶏の竜田揚げ（甘酢だれ） 小魚の佃煮
■コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ■たら・パン粉・大豆・油■あさり・しょうが・しょう油・砂糖・酒・みりん・きゅうり・キャベツ・人参・酢・油・ごま油・ごま	■豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレーパウダー・ウスターソース・ケチャップ・しょう油・鶏がらスープ■厚揚げ・しょうが・しょう油・酒・片栗粉・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・ごま	■ラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・しょう油・酒・みりん・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・スープ（鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参）■さつまいも・油・水あめ・砂糖・しょう油・酢・ごま	■胚芽精米・大麦・バター・鮭・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ・油■じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・砂糖・みりん・酒・しょう油・カレー粉・大豆・生乳・小麦粉・パン粉・油■みかん缶・パイナップル・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・白玉もち・砂糖	■しめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・味噌・酒・和風だし（ムロアジ・昆布）■鶏肉・しょう油・酒・しょうが・片栗粉・小麦粉・油・甘酢だれ（しょう油・砂糖・酒・みりん・酢・片栗粉・こねぎ）■かたくちいわし煮干し・刻み昆布・しょう油・砂糖・酒・みりん・水あめ・ごま
11 ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ りんご	12 ごはん 豚汁 さんまのかば焼き ひじきの煮物	13 札教研	14 中華おこわ パー入りメンチカツ ごまあえ	15 和風そぼろごはん 小松菜スープ 揚げえびシュウマイ
■豚肉・しょうが・にんにく・和り・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース・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・しょう油・ウスターソース・砂糖・鶏がらスープ■ハム・小松菜・コーン・ごま・油・砂糖・酢・しょう油	■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・しょうが・油・味噌・和風だし（ムロアジ・宗田かつお・昆布）■さんま・酒・片栗粉・小麦粉・油・しょう油・砂糖・みりん・しょうが・ごま■ひじき・油揚げ・人参・油・砂糖・しょう油・酒・みりん・和風だし（ムロアジ）		■胚芽精米・もち米・酒・豚肉・しょうが・しょう油・しいたけ・きくらげ・たけのこ・人参・栗・メンマ・グリーンピース・油・砂糖・みりん・ごま油■牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・でん粉・大豆・しょう油・ケチャップ・パン粉・油■ほうれん草・もやし・ごま・しょう油・砂糖	■ごはん・鶏肉・豆腐・切り干し大根・しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・味噌・しょう油・酒・みりん・砂糖・油揚げ・ひじき・油■ベーコン・小松菜・緑豆春雨・コーン・しょう油・酒・鶏がらスープ・和風だし（ムロアジ・昆布）■いとよりだい・えび・玉ねぎ・豚脂・パン粉・大豆・砂糖・しょう油・オリーブオイル・魚介類・小麦粉・でん粉・油
18 角食・スライスチーズ 塩ワタンスープ 高野豆腐のフライ コールスローサラダ	19 ごはん 厚揚げのカレーライス ひじき春巻 磯あえ	20 パスタボンゴレ フレンチポテト ヨーグルト	21 ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツミックス	22 ピリカラチキン丼 味噌汁 みかん
■ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・しょう油・酒・スープ（鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参）■高野豆腐・しょう油・砂糖・酒・みりん・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉・油■キャベツ・人参・コーン・酢・油・砂糖	■厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく・油・カレーパウダー・小麦粉・ケチャップ・中濃ソース・しょう油・酒・鶏がらスープ■たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆・ごま・しょう油・でん粉・砂糖・酒・オイスターソース・小麦粉・油■小松菜・白菜・のり・しょう油	■パスタ・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト・ウスターソース・中濃ソース・しょう油・味噌・鶏がらスープ■じゃがいも・油	■胚芽精米・大麦・酒・しょう油・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・しょう油・砂糖・みりん・ごま油・トウバンジャン・人参・ほうれん草・もやし・ごま・酢■白花豆・じゃがいも・バター・砂糖・パン粉・大豆・でん粉・油■みかん缶・パイナップル・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・砂糖	■ごはん・鶏肉・しょうが・しょう油・酒・小麦粉・片栗粉・油・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・トウバンジャン・にんにく・砂糖■豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌・和風だし（ムロアジ・昆布）
25 背割コッペ パンプキンシチュー セルフドック 小松菜サラダ	26 ごはん 石狩鍋 豚肉の竜田揚げ きんぴら	27 味噌ラーメン シナモンポテト 黄桃缶	28 里の味ごはん はんぺんチーズフライ もやしのごまサラダ	29 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げぎょうざ おひたし
■ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ■ポークウインナー・ケチャップ・ウスターソース・砂糖■ハム・緑豆はるさめ・ひじき・しょう油・砂糖・小松菜・酢・ごま油	■鮭・酒・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・こんにゃく・しめじ・長ねぎ・味噌・みりん・さんしょう・和風だし（ムロアジ・昆布）■豚肉・しょう油・酒・しょうが・片栗粉・小麦粉・油■ごぼう・きんぴらかめ・人参・こんにゃく・油揚げ・油・ごま油・砂糖・しょう油・酒・みりん・ごま	■ラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・味噌・しょう油・酒・みりん・トウバンジャン・ごま油・もやし・メンマ・油・ほうれん草・長ねぎ・きんぴらめ・スープ（鶏がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）■さつまいも・油・グラニュー糖	■胚芽精米・大麦・みりん・酒・昆布・人参・ごぼう・しいたけ・油揚げ・鶏肉・ひじき・油・砂糖・しょう油・味噌・さつまいも・むき枝豆■はんぺん・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉・油■小松菜・もやし・人参・しょう油・砂糖・酢・味噌・酒・トウバンジャン・ごま	■豆腐・豚肉・酒・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく・油・しょう油・砂糖・オイスターソース・片栗粉・鶏がらスープ■キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆・油・しょう油・酒・でん粉・小麦粉■ほうれん草・もやし・糸かつお・しょう油

