





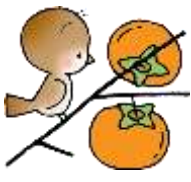
# 給食だより

令和元年 9月30日  
札幌市立石山中学校  
札幌市立藻岩中学校

日ごと木の葉も色づき、秋も深まってきました。  
朝晩に冷え込むこの季節は、体調もくずしやすくなります。家族で秋の味覚を楽しみながら、しっかりと栄養を補給し、体調管理に気を付けましょう。

## < 10月の予定献立 >

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・食材の入荷状況によって献立を変更する場合も ありますので ご了承ください。

月	火	水	木	金
<b>選択給食</b> 10月8日 <b>(カルシウム ~骨まで食べる魚)</b> さんまの煮つけを選んだ人 藻岩 72% 石山 74% かわいいの唐揚げを選んだ人 藻岩 28% 石山 26%	<b>1</b> <b>ごはん</b> <b>827 kcal</b> <b>豆腐とえびのチリソース煮</b> とうふ えび にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく とうばんじゃん からスープ <b>からしあえ</b> 焼きちくわ こまつな キャベツ <b>くだもの</b>	<b>2</b> <b>横割りパン</b> <b>853 kcal</b> <b>コーンポタージュ</b> クリームコーン ホールコーン ベーコン ジャが芋 玉ねぎ パセリ <b>バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク からスープ</b> <b>豆腐ナゲット</b> 焼き豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 <b>大根サラダ</b> だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん ごま	<b>3</b> <b>かき揚げ丼</b> <b>811 kcal</b> ごはん えび いか あさり さくらえび しらす干し 玉ねぎ にんじん ごぼう こまつな ひじき 切り干し大根 卵 <b>すまし汁</b> 豆腐 わかめ 干し椎茸 <b>ごま和え</b> ほうれん草 はくさい ごま	<b>4</b> <b>ゆであげスパゲティ</b> <b>824 kcal</b> <b>シーフードトマトソース</b> スパゲティ オリーブ 油 パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく からスープ <b>鶏肉とカシューナッツのソテー</b> 鶏肉 しょうが ジャが芋 カシューナッツ ピーマン
<b>7</b> <b>ビビンバ</b> <b>829 kcal</b> はいが米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ しょうが にんにく とうばんじゃん にんじん ほうれん草 もやし ごま 長ねぎ <b>大豆コロッケ</b> ジャが芋 だいす 玉ねぎ マッシュポテト パン粉 コーンスターチ <b>ヨーグルト和え</b> みかん パイン 黄桃 洋なし ヨーグルト	<b>8</b> <b>ごはん</b> <b>790 kcal</b> <b>豚汁</b> 豚肉 豆腐 ジャが芋 こんにやく にんじん だいこん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが <b>★さんまの煮つけ</b> さんま しょうが <b>★かわいいの唐揚げ+おろしソース</b> かわいい かたくり粉 油 大根 しょうが <b>みかん</b>	<b>9</b> <b>横割りパン</b> <b>825 kcal</b> <b>ベーコンシチュー</b> ベーコン ジャが芋 玉ねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク からスープ <b>エビハンバーグ</b> えび たら 玉ねぎ 卵白 <b>ごぼうチップサラダ</b> ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま	<b>10</b> <b>キーマカレー</b> <b>830 kcal</b> ごはん 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 油 小麦粉 トマト缶 <b>ほうれん草とベーコンのサラダ</b> ベーコン ほうれん草 もやし ごま <b>ブルーベリーゼリー</b> 	<b>11</b> <b>きつねうどん</b> <b>837 kcal</b> ソフトめん 小揚げ きび砂糖 鶏肉 酒 つと たもぎだけ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 唐辛子 <b>チーズポテト</b> ジャが芋 バター チーズ 牛乳 スキムミルク <b>梨</b>
<b>14</b> <b>選択給食</b> <b>★のメニューどちらかを選びます。</b> <b>体育の日</b> 	<b>15</b> <b>厚揚げ入り肉炒め丼</b> <b>838 kcal</b> ごはん 豚肉 メンマ にんじん 油 もやし ほうれん草 厚揚げ かたくり粉 油 玉ねぎ りんご しょうが にんにく とうばんじゃん かたくり粉 ごま油 ごま <b>味噌汁</b> はくさい 油揚げ みそ <b>ぶどう</b>	<b>16</b> 札幌市教育研究推進事業のため給食はありません 	<b>17</b> <b>ごはん</b> <b>816 kcal</b> <b>スンドゥブ</b> とうふ しょうが にんにく みそ あさり にんじん 玉ねぎ えのきだけ にはら <b>ひじき入りぎょうざ</b> 豚肉 キャベツ ひじき ラード 鶏肉 長ねぎ しょうが 干し椎茸 <b>切り干し大根のナムル</b> 切り干し大根 ほうれん草 にんじん ハム ごま	<b>18</b> <b>ミートとズッキーニのスパゲティ</b> <b>861 kcal</b> スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリー にんにく ズッキーニ からスープ <b>青のりポテト</b> じゃがいも 青のり <b>ヨーグルト</b>



学校給食展

### ~きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ~

日時 : 令和元年 10月26日(土) 10時~17時  
 場所 : JR札幌駅 西側コンコース イベント広場(西改札口そば)  
 内容 :

- ・野菜ゲットスタンプラリー
  - ・わくわく食育ショー
  - ・はし1ワングランプリ(豆つかみに挑戦)等
- レシピアパンフレット等もご用意しております。  
ぜひご来場ください。



<p>2 1 <b>796 kcal</b></p> <p><b>きのこごはん</b> 胚芽米 大麦 酒 塩 鶏肉 油揚げ にんじん えのきだけ しめじ た もぎたけ 干し椎茸 グリンピース 油 しょうゆ きび砂糖 みりん</p> <p><b>さつま汁</b> 鶏肉 酒 さつまいも 豆腐 つき こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油 みそ 酒</p> <p><b>ししゃものピリ辛揚げ</b> カラフトししゃも 柿</p>	<p>2 2</p> 	<p>2 3 <b>817 kcal</b></p> <p><b>横割りパン</b> <b>パンブキンシチュー</b> ベーコン かぼちゃ ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パ セリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク がらスープ</p> <p><b>ハンバーグ</b> 鶏肉 豚肉 玉ねぎ しょうが ラ ード</p> <p><b>もやしのごまサラダ</b> ほうれん草 もやし にんじん み そ ごま</p>	<p>2 4 <b>782 kcal</b></p> <p><b>ごはん</b></p>  <p><b>石狩鍋</b> 鮭 塩 豆腐 キャベツ にんじん 玉 ねぎ つきこんにゃく しめじ 長ね ぎ みそ 酒 みりん さんしょう</p> <p><b>鶏肉の照り焼き</b> 鶏肉 しょうが ごま</p> <p><b>のりとあさりの佃煮</b> あさり しょうが のり ひじき</p>	<p>2 5 <b>780 kcal</b></p> <p><b>豆腐入りカレーピラフ</b> はいが米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 にんじん 玉ねぎ マッ シュルーム グリンピース</p> <p><b>白身魚のクラッカー揚げ</b> たら切り身 卵 クラッカー</p> <p><b>小松菜サラダ</b> ハム 春雨 ひじき こまつ な</p>
<p>2 8 <b>805 kcal</b></p> <p><b>栗ごはん</b> はいが米 大麦 酒 塩 栗 油揚 げ にんじん しめじ 干し椎茸 しょうゆ きび砂糖 みりん 塩</p> <p><b>味噌汁</b> とうふ こまつな えのきだけ み そ</p> <p><b>ぶりのごま味噌かけ</b> ぶりみそごま 柿</p>	<p>2 9 <b>828 kcal</b></p> <p><b>ごはん</b> <b>豆腐の中華煮</b> 豆腐 豚肉 えび にんじん 玉ねぎ た けのこ たもぎたけ 干し椎茸 きくら げ しょうが にんにく</p> <p><b>揚げしゅうまい</b> 玉ねぎ 豚肉 牛肉 大豆たんぱく</p> <p><b>しょうが和え</b> やきちくわ こまつな もやし しょ うが</p>	<p>3 0 <b>779 kcal</b></p> <p><b>ソフトフランスパン</b> <b>チキングラタン</b> 鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュ ルーム にんじん バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ がら スープ パン粉 粉チーズ パセリ</p> <p><b>小松菜とコーンのサラダ</b> ハム こまつな コーン ごま</p> <p><b>梨</b></p>	<p>3 1 <b>789 kcal</b></p> <p><b>ごはん</b> <b>けんちん汁</b> 鶏肉 酒 豆腐 つきこんにゃく にん じん だいこん ごぼう 長ねぎ 油 みそ 酒</p> <p><b>さんまの味噌煮</b> さんま しょうが みそ</p> <p><b>おひたし</b> ほうれん草 はくさい かつおぶし</p>	

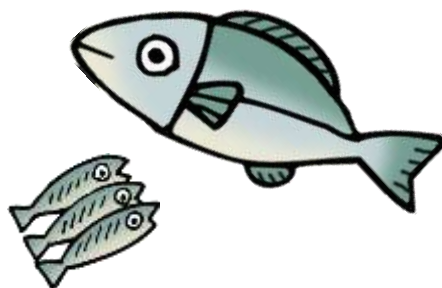


## お魚にあるすぐれた栄養



### DHA(ドコサヘキサエン酸)

人間の脳細胞を作るために大切な栄養です。また、脳の働きを活発にします。まぐろ、ぶり、さんまなどに多く含まれています。



### EPA(エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにし、体の中の余分な塩分を排出する働きがあります。いわし、さば、さんまなどに多く含まれています。

### タウリン

疲れをとる働きや、血管をきれいにする役割があります。貝類、たこ、いかなどに多く含まれています。

### カルシウム

小魚のように骨も丸ごと食べられる魚を食べると、多量のカルシウムがとれます。骨や歯を丈夫にするだけでなく精神の安定にも役立ちます。

### ビタミン

野菜だけではなく魚の血合いや皮、内臓にもビタミンが多く含まれています。

## ★★作ってみよう★★

### さばのカレー揚げ

(材料 4 人分)

さば 半身を 2 枚  
塩 少々  
カレー粉 適量  
かたくり粉 大きじ 3  
揚げ油

(作り方)

- 1.サバに、塩を少量ふり 10 分くらいおきます。  
サバから出た水分を、軽くキッチンペーパーで拭き取り、カレー粉を全体にまぶします。
- 2.さらに片栗粉をまぶし、油でカラリと揚げます。揚げた後、一口サイズに切ると食べやすいですね。



- ★ \_\_\_\_\_ のところがおいしく作るポイントです。
- ★フライパンに多めの油を入れて焼いても良いです。

