



# 給食だより

令和元年 10月31日  
札幌市立石山中学校  
札幌市立藻岩中学校

日増しに寒くなりますが、からだのほうはその寒さにすぐには慣れませんね。そんな時あたたかいみそ汁やスープを飲むと、元気に目覚めることができます。季節の変わり目はかぜをひきやすくなりますので、健康管理をしっかりとしましょう。



## < 予定献立 >

月	火	水	木	金
<p>11月8日は いい歯の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳は毎日つきます。</li> <li>食材の入荷状況によって、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。</li> </ul> 			<p>1 <b>味噌ラーメン</b> <span style="float:right">771 kcal</span> ソフトラーメン 豚肉 にんじん しょうが にんにく ごま みそ とうぼんじゃん もやし メンマ ほうれん草 茎ワカメ</p> <p><b>アーモンドポテト</b> じゃが芋 アーモンド</p> <p><b>ヨーグルト</b></p>
<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6 <span style="float:right">833 kcal</span> <b>背割りコッペパン</b> <b>焼フランク</b> フランクフルト 玉ねぎ トマトビュレ</p> <p><b>スライスチーズ</b> <b>キャロットポターージュ</b> ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃが芋 パセリ バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 らスープ</p> <p><b>柿</b></p>	<p>7 <span style="float:right">836 kcal</span> <b>和食の達人</b> <b>ごはん</b> <b>みそ汁</b> 玉ねぎ 油揚げ たもぎたけ みそ</p> <p><b>鶏肉の照り焼き</b> 鶏肉しょうがごま</p> <p><b>五目きんぴら</b> 豚肉 ごぼう にんじん つきこん さつま揚げ ごま</p>	<p>8 <span style="float:right">759 kcal</span> <b>五目うどん</b> ソフトめん とり肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ</p> <p><b>さつま芋グラッセ</b> さつまいも バター 牛乳</p> <p><b>みかん</b></p>
<p>11 <span style="float:right">765 kcal</span> <b>あさりごはん</b> はいが米 大麦 あさり しょうが 油あげ にんじん ごぼう だけのこ 干し椎茸 しらたき グリンピース</p> <p><b>みそ汁</b> 豆腐 なめこ 長ねぎ みそ</p> <p><b>カレーコロッケ</b> じゃが芋 豚肉 玉ねぎ マーガリン 牛乳 パン粉</p>	<p>12 <span style="float:right">829 kcal</span> <b>シーフードカレー</b> ごはん えび いか あさり ほたて にんじん 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース カレールウ がらスープ</p> <p><b>和風サラダ</b> だいこん きゅうり にんじん しらす干し ごま</p> <p><b>ぶどう</b></p>	<p>13 <span style="float:right">796 kcal</span> <b>かぼちゃパン</b> <b>ポーククリームシチュー</b> 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 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>ほうれん草とコーンのサラダ</b> ハム ほうれん草 コーン ごま</p> <p><b>りんご</b></p>	<p>14 <span style="float:right">816 kcal</span> <b>鮭ミックス丼</b> ごはん 鮭 しょうが 玉ねぎ にんじん ごま</p> <p><b>みそ汁</b> あさり ごぼう こまつな 長ねぎ みそ</p> <p><b>ミニトマト</b></p>	<p>15 <span style="float:right">861 kcal</span> <b>ゆであげスパゲティ</b> <b>ミートソース</b> スパゲティ パセリ 豚肉 たまねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく トマトビュレ がらスープ</p> <p><b>厚揚げサラダ</b> 厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごま</p> <p><b>黄桃缶</b></p>
<p>18 <span style="float:right">796 kcal</span> <b>焼豚チャーハン</b> 胚芽米 大麦 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ コーン 干し椎茸</p> <p><b>ちくわチーズつめフライ</b> ちくわ チーズ 卵 パン粉</p> <p><b>フルーツミックス</b> みかん パイン 黄桃 洋なし 夏みかん缶詰</p>	<p>19 <span style="float:right">796 kcal</span> <b>ごはん</b> <b>さつま汁</b> とり肉 さつま芋 豆腐 こんにゃく だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが みそ</p> <p><b>ししゃもの南蛮漬け</b> カラフトししゃも 玉ねぎ にんじん ビーマン とうぼんじゃん</p> <p><b>ごま和え</b> ほうれん草 もやし ごま</p>	<p>20 <span style="float:right">817 kcal</span> <b>揚げパン</b> コッペパン きなこ</p> <p><b>ポテトスープ</b> ベーコン じゃが芋 にんじん 玉ねぎ パセリ がらスープ</p> <p><b>あさりのスパゲティ</b> あさり しょうが スパゲティ きゅうり にんじん みそ ごま</p> <p><b>ハスカップゼリー</b></p>	<p>21 <span style="float:right">782 kcal</span> <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 みそ オイスターソース とうぼんじゃん</p> <p><b>磯和え</b> こまつな もやし のり</p> <p><b>柿</b></p>	<p>22 <span style="float:right">780 kcal</span> <b>肉うどん</b> ソフトめん 豚肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ</p> <p><b>チーズポテト焼き</b> じゃが芋 バター 牛乳 チーズ</p> <p><b>みかん</b></p>

## 感謝して食べよう! 「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時のあいさつをしていますか? 「いただきます」は生き物の命をいただくことへ感謝を持ちを伝える言葉です。「ごちそうさま(御馳走様)」はおいしい料理を作るために駆け回ってくださった人々への感謝の意味が込められています。

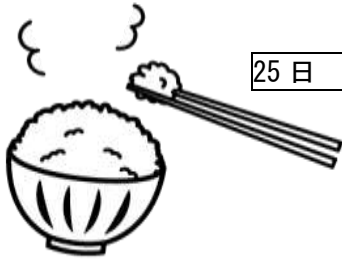


★印のメニューは全国各地の郷土料理です

25	805 kcal	26	828 kcal	27	779 kcal	28	789 kcal	29	789 kcal
<b>給食週間(四国)</b>		<b>給食週間(東北)</b>		<b>給食週間(中国)</b>		<b>給食週間(中部)</b>		<b>給食週間(沖縄)</b>	
★いりこめし(香川) 胚芽米 大麦 ちりめんじゃこ 油揚げ にんじん ごぼう 枝豆		ごはん ★いもっこ汁(山形) 里いも 豚肉 つきこんにゃく 油揚げ にんじん しめじ		牛めし 胚芽米 大麦 牛肉 しょうが ごぼう にんじん しらたき たけのこ 干し椎茸 グリンピース		★味噌カツ丼(愛知) ご豚 ヒレ肉 卵 パン粉 味噌 ごま		★沖縄そば ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 小葱 ほうれん草	
けんちん汁 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく だいこん ごぼう 長ねぎ		さんまのかば焼き さんま しょうが ごま		みそ汁 小松菜 たもぎたけ みそ		みそ汁 高野豆腐 小松菜 みそ		★サーターアンダギー 小麦粉 卵 ごま 黒砂糖	
★豚肉のみかんソース(愛媛) 豚肉 にんじん みかんジュース パセリ		揚げ入りおひたし 油揚げ ほうれん草 はくさい		★さばの香味焼き(鳥取) さば しょうが にんにく ごま 厚揚げ		酢の物 きゅうり わかめ はるさめ		パイナップル	

## 給食週間(11月25日~29日) ~ 日本の郷土料理 ~

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。毎日食べる学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立が取り入れられています。全国を7ブロックに分けて、その中から給食に取り入れられている代表的な郷土料理を紹介します。地元で生産されたものを、地元で消費する地産地消も考えられています。



25日 香川県・いりこめし、愛媛県・豚肉のみかんソース

26日 山形県 いもっこ汁

27日 鳥取県 さばの香味焼き

28日 愛知県 味噌カツ

29日 沖縄 沖縄そば・サーターアンダギー

めざせ!  
和食の達人

### ★★作ってみよう★★ 五目きんぴら

「きんぴら」といえばごぼうとにんじんが定番ですが、さつま揚げや油揚げなどで、うま味と栄養がアップ。ボリュームのある一品です。

#### 〈材料〉(4人分)

- A
- 豚肉……………20g
  - 酒……………小さじ1
  - ごぼう……………110g(1/2本)
  - にんじん……………60g(1/3本)
  - つきこんにゃく…60g
  - サラダ油……………小さじ1
- B
- 砂糖……………大さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 酒……………小さじ1
  - みりん……………小さじ1
  - さつま揚げ……………30g
  - 油揚げ……………30g(小揚げ2枚)
  - さやいんげん……………20g(3本)
  - 白ごま……………小さじ1
  - 一味唐辛子……………少々

#### 作り方



- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aの酒をふっておく。ごぼうはささがきにし、あく抜きをする。にんじんはせん切りにする。つきこんにゃくは食べやすい長さに切ってゆでをする。
- ② さつま揚げと油揚げは油抜きして、せん切りにする。さやいんげんは筋を取ってゆで、2cmの長さに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、表面の色が変わったらごぼう・にんじん・つきこんにゃくを入れて炒め、Bの調味料で味付けをする。
- ④ ③にさつま揚げ・油揚げ・さやいんげんを加え、炒め合わせる。
- ⑤ 仕上げに白ごま・一味唐辛子を入れ、味をととのえる。

