

令和6年(2024年)11月1日発行  
札幌市立柏丘中学校

# 給食だより 11月号

11月25日(月)~11月29日(金)は給食週間です

柏丘中学校では、給食や食についての関心を深めてもらうこと、日本の食事の良さや食文化を大切にしようという気持ちを育てることを目的に、11月25日~11月29日に給食週間を実施します。

## 給食週間とは？

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市の小学校で始まり、生活が苦しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために、この小学校を建てたお坊さんが「おにぎり・焼き魚・漬け物」を昼食に出したのが始まりといわれています。その後、給食は全国に広まりましたが、戦争の影響で食料が不足し、中断されました。

戦争が終わると、子どもたちの栄養不足を改善するため、外国から脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などの救援物資が届き、昭和21年(1946年)12月24日に給食が再開されました。それ以来、給食への感謝を忘れないように、1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」となりました。柏丘中学校は昭和60年から自校で作る給食が始まりました。



明治 22 年の給食  
おにぎり、塩鮭、菜の漬け物

## <おいしく減塩 1日マイナス2gのコツと工夫>

### 《香味野菜を使う》

ねぎ、青じそ、にんにく、しょうが、みょうが、セロリ、パセリ、ハーブなどは料理の味を引き締める効果があります。



### 《うま味食品を使う》

かつおぶし、昆布、干しいたけなどのだしを使うと、深みのある味わいになります。きのこや貝もおすすめです。



### 《香辛料を使う》

唐辛子、こしょう、カレー粉、わさび、からしなどのスパイスを適量使うと、味が引き立つ効果があります。(塩が入っているタイプもあるので注意)



### 《種実類を使う》

ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなどの種実類をプラスすることで風味がアップします。ただし、エネルギー(カロリー)が高いので、摂りすぎに注意しましょう！



### 《酸味を生かす》

レモン、ゆずなどかんきつ類のしぼり汁や酢を加えると、薄い味付けでも物足りなさを感じません。例)「しょうゆ」を「ボン酢しょうゆ」など。



### 《とろみをつける》

とろみをつけると、料理からんだ味を舌がはっきり感じることができます。仕上げに水溶性片栗粉で味を全体にからませます。



### 《味を表面につける》

塩味は、食品が最初に舌に触れた時に感じるものです。中まで味をしみ込ませないで、表面に味をからめます。また、切り方を工夫することも減塩につながります。



## 魚の栄養

## 魚のすごさは食べてわかる！

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。青背の魚に多いDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)などの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。脂ののったこの時期の魚「ぶり」や「ししゃも」、そして「たら」などを食べてみましょう。





★牛乳は毎日200mL つきます。  
 ★献立の下端は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。  
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
<b>4</b> <b>振替休日</b> 	<b>5</b> <b>みそうどん</b> <b>青のりポテト</b> <b>黄桃缶</b> ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・生姜・にんにく・豆みそ・赤みそ・醤油・鮭・きび砂糖・すりごま/じゃがいも・塩・こしょう・青のり/黄桃缶	<b>6</b> <b>きのこごはん</b> <b>●ごまザンギ</b> <b>磯和え</b> 胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・人参・ごぼう・ひじき・えのきだけ・ぶなしめじ・たまごたけ・椎茸・グリーンピース/鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉・ごま/小松菜・白菜・切りのり	<b>7</b> <b>3年生学力テスト</b> <b>和風そばろごはん</b> <b>味噌汁</b> <b>みかん</b> 精白米・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・白ごま・しいたけ・しょうが・ごぼう・人参・ひじき/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/みかん	<b>8</b> <b>●★黒コッペパン</b> <b>★あさりのチャウダー</b> <b>オニオンチップサラダ</b> <b>りんご</b> 黒コッペパン/あさり・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・ごま/りんご
<b>11</b> <b>●かき揚げ丼(えび入り)</b> <b>味噌汁</b> <b>柿(富士柿)</b> 精白米・えび・たんざくいか・あさり・さくらえび・しらす・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・鶏卵/玉ねぎ・油揚げ・たまごたけ・塩わかめ/柿	<b>12</b> <b>●芦別ガタンラーメン</b> <b>(えび入り)</b> <b>★さつまいもグラッセ</b> <b>みかん</b> ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・えび・いか・ほたて・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・焼き竹輪・わらび・きくらげ・長ねぎ・片栗粉・ごま油/さつまいも・バター・きび砂糖・牛乳/みかん	<b>13</b> <b>★ごぼうピラフ</b> <b>レバー入りメンチカツ</b> <b>切り干し大根のサラダ</b> 胚芽米・大麦・バター・ごぼう・ベーコン・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉/切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・白みそ・白ごま・ごま油	<b>14</b> <b>ごはん</b> <b>つみれ汁</b> <b>ひじき入りぎょうざ</b> <b>おかかふりかけ</b> 精白米/すりみ・焼き豆腐・生姜・赤みそ・片栗粉・人参・大根・豆腐・長ねぎ/ひじき・豚肉キャベツ・長ねぎ・椎茸/しらす干し・糸かつおのり・ごま	<b>15</b> <b>●★かぼちゃパン</b> <b>★ポテトグラタン</b> <b>もやしのごまサラダ</b> <b>パイン缶</b> かぼちゃパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・パン粉・粉チーズ/小松菜・もやし・ホールコーン・人参・赤みそ・豆板醤・すりごま
<b>18</b> <b>キーマカレー</b> <b>★ポテトサラダ</b> 精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・水煮大豆・レーズン・パセリ/じゃがいも・ハム・きゅうり・人参・玉ねぎ・マヨネーズ	<b>19</b> <b>きつねうどん</b> <b>★チーズポテト</b> <b>温州みかんゼリー</b> ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草/じゃがいも・バター・牛乳・シュレッドチーズ・スキムミルク	<b>20</b> <b>焼豚チャーハン</b> <b>★かぼちゃコロック</b> <b>☆フルーツカクテル</b> 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・しいたけ・グリーンピース/かぼちゃ・脱脂粉乳・パン粉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・りんごジュース	<b>21</b> <b>ごはん</b> <b>すき焼き</b> <b>揚げいわしハンバーグ</b> <b>ミニトマト</b> 精白米/豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・焼ききふ・春菊・椎茸/いわし・すりみ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・生姜・にんにく・マッシュポテト・みそ/ミニトマト	<b>22</b> <b>●★背割りコッペパン</b> <b>焼きフランク(チリソース)</b> <b>★コーンシチュー</b> <b>りんご</b> 背割りコッペパン/豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・ピュール・ソース・チリパウダー・粉からし/ベーコン・ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/りんご
<b>25 給食週間</b> <b>豚丼</b> <b>味噌汁</b> <b>ひじきの煮物</b> 精白米・豚肉・生姜・グリーンピース/厚揚げ・小松菜/ひじき・油揚げ・人参	<b>26</b> <b>鹿肉入りパスタカレーソース</b> <b>バジルポテト</b> ソフトパスタ・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ/じゃがいも・バジル・にんにく	<b>27</b> <b>とりめし</b> <b>十勝大豆コロック</b> <b>おひたし</b> 胚芽米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・マッシュポテト・パン粉・小麦粉/小松菜・もやし・糸かつお	<b>28</b> <b>ごはん</b> <b>きのこ汁</b> <b>さんまの煮つけ</b> <b>みかん</b> 精白米/ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ/さんま・しょうが/みかん	<b>29</b> <b>●★ロールパン</b> <b>ポトフ</b> <b>★コーンフライ</b> <b>アップルゼリー</b> ロールパン/チキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん/とうもろこし・パン粉・牛乳/りんごジュース・寒天

※アレルギー表示 ●卵使用 ★牛乳・乳製品使用 ☆柑橘系以外の果物使用

### <1・2年生保護者の皆様へ 食物アレルギー調査を実施します>

次年度の給食実施に向け、特定の食品でアレルギー症状のある生徒の状況等を把握するために、アレルギー調査を11月に実施いたします。この調査は毎年全員に回答していただく調査で、アレルギー調査用紙の配布は11月18日(月)、提出期限は11月29日(金)を予定しています。

みなさまのご協力、よろしくお願ひいたします。