

＊給食だより＊

令和元年（2019年）9月30日
札幌市立啓明中学校

だんだんと日暮れが早まり、トンボを見かけるなど秋らしくなってきました。店頭では様々な北海道のおいしい秋の味覚を見かけます。おいしい秋の味覚を味わって、おなかも心もいっぱいにしましょう。

リザーブ給食を実施します

リザーブ給食は、事前にメニューを選ぶことのできる給食です。

今回は、和食に欠かせない発酵調味料である「みそ」と「しょうゆ」を使った料理の選択給食です。「ぶりのごまみそかけ」としょうゆ味の「ぶりの照り焼き」の2つのうちから一つを選択する給食を10月7日（月）に予定しています。生徒が選択する際に資料を通して、和食の特徴などについて学びます。

和食の特徴

- ★ごはんを中心にいくつかのおかずが付き、栄養のバランスを調えやすい。
- ★大豆製品やだしのうま味や発酵食品を多く使うので動物性脂肪が少ない。
- ★野菜、豆、海藻など食物繊維が豊富な食材を多く使う。
- ★「焼く」「煮る」「蒸す」など食べ物そのものの味を生かす。
- ★自然(四季)に合わせた食材を使い、それらを調理する技術が発達している。
- ★おせち料理など年中行事と深く関わってきた。



札幌産の玉ねぎが登場！

10月の月上旬から札幌で栽培された玉ねぎが給食に登場します。時期によって、フードリサイクルのたい肥を使って育てた「さつおう」やまぼろしの玉ねぎと言われる「札幌黄」など、いくつかの品種を12月まで使用する予定です。

「さつおう」は「札幌黄」のおいしさを受け継ぐ札幌発の品種で、煮込み料理など加熱する料理に適した品種です。



実物の給食の展示や、スタンプラリー（参加者には給食で使用しているのと同じ野菜をプレゼント！）などがあります。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

きめろしよくと学ぼう!
食への愛しさを大切に

第42回
学校給食展

令和元年
10月26日(土)
10:00～17:00

場所 JR札幌駅
西コンコース(西改札そば)

10:00スタート
野菜ゲット
スタンプラリー
※野菜がなくなり次第
終了いたします。

はし1グランプリ
はして遊ばまに挑戦!

写真・パネル展示

わくわく食育ショー
(1回目)10:30～10:45 (4回目)13:45～14:00
(2回目)11:30～11:45 (5回目)14:45～15:00
(3回目)12:30～12:45 (6回目)15:45～16:00

もぐりん べろりん

主催 / 札幌市学校給食栄養士会 <http://s-eiyou.com> 共催 / 公益財団法人 札幌市学校給食会
後援 / 札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市中学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人 北海道学校給食会・札幌市農業振興協議会

10月予定献立



月	火	水	木	金
※ 使用食材は献立の下に表記しています が、調味料（醤油、味噌、ケチャップなど）や香辛料は記載しておりません。 ※ 青果物は、流通の関係で予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。	1日	2日	3日	4日
	ためきうどん (えび入り) チーズポテト焼き 梨	里の味ごはん さんまごまフライ しょうが和え	ごはん スンドゥブ 春巻 おひたし <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">韓国料理からヒントを得た献立</div>	背割コッペパン パンブキンシチュー 焼きフランク(チリソース) 小松菜サラダ
	ソウめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/じゃがいも パター 牛乳 チーズ/梨/	胚芽米 大麦 人参 ごぼう しいたけ 油揚げ 鶏肉 ひじき さつまいも 枝豆/さんま しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉/小松菜 白菜 しょうが	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉/小松菜 もやし 糸かつお	背割コッペパン/パン/かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パン粉 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ/豚肉 水あめ 玉ねぎ/ハム 春雨 ひじき 小松菜/
	7日	8日	9日	10日
ごはん さつまい リザーブ給食 ぶりのごま味噌かけ 又はぶりの照り焼き からし和え	味噌ラーメン 大学芋 ぶどう	サーモンピラフ チーズフォンデュ フルーツカクテル	秋野菜のかき揚げ丼 味噌汁 梨 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">さつまいもが たつぶりのかき揚げ丼</div>	横割パンズ オニオンポタージュ エビバーグ コールスローサラダ スライスチーズ
精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが/ぶり 小麦粉 片栗粉 ごま/ぶり 小麦粉 片栗粉/ハム ほうれん草 もやし/	ソウめん 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま もやし ママ 長ねぎ ほうれん草 くさわかめ/さつまいも 水あめ ごま/ぶどう/	胚芽米 大麦 パター 鮭 玉ねぎ コーン マッシュルーム パン粉/じゃがいも チーズ/ト 脱脂粉乳 パン粉 小麦粉 米粉 片栗粉/みかん缶 パイン缶 もも缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース/	精白米 玉ねぎ 人参 ごぼう さつまいも 切干大根 小麦粉 卵 片栗粉/厚揚げ 小松菜 たもぎたけ/梨/	横割パンズ/パン/じゃがいも 玉ねぎ パン粉 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ/えび すりみ 玉ねぎ 片栗粉 卵 はちみつ/キャベツ 人参 コーン/チーズ/
14日	15日	16日	17日	18日
体育の日 	ゆであげスパゲティ ボンゴレ フレンチポテト ヨーグルト	札教研 	ごはん マーボー豆腐 いわしのかば焼き しょうが和え	黒コッペパン かぼちゃのグラタン ポークチャップ ほうれん草と ベーコンのサラダ
	スパゲティ あさり 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 小麦粉 トマト缶 /じゃがいも/ヨーグルト/		精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ しいたけ 片栗粉/いわし 小麦粉 片栗粉 しょうが ごま/小松菜 白菜 しょうが/	黒コッペパン/パン/南瓜 マカニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ/スライス パン粉 パン粉/豚肉 片栗粉 小麦粉 玉ねぎ ビーマン 人参/パン/ほうれん草 もやし ごま/
21日	22日	23日	24日	25日
和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけフライ	国民の祝日 	小松菜ピラフ ハンバーグきのこソース フルーツサワー 	合唱の会 	角食 ポークシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのサラダ
精白米 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 油揚げ ひじき/豆腐 小松菜 えのきたけ/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉/		胚芽米 大麦 パター パン粉 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 たもぎたけ しめじ えのきたけ 干しいたけ 片栗粉 ごま/みかん缶 パイン缶 もも缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト/		角食/豚肉 しょうが にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 小麦粉/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 コーン/チ/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/
28日	29日	30日	31日	
豚ミックス丼 味噌汁 磯和え	関西風きつねうどん たこ焼風天ぷら 黄桃缶	栗ごはん 味噌汁 豚肉の竜田揚げ 	シーフードカレー 小松菜とコーンのサラダ みかん	食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会ホームページでご確認ください。 http://www.city.sapporo.jp 牛乳は毎日つきます。
精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/大根 油揚げ/小松菜 もやし のり/	ソウめん 油揚げ 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 糸かつお 青のり/黄桃/	胚芽米 大麦 栗 油揚げ 人参 しめじ しいたけ/豆腐 なめこ 長ねぎ/豚肉 しょうが 小麦粉 片栗粉/	精白米 えび いか ほたて あさり 人参 玉ねぎ 切り干し しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/ハム 小松菜 コーン ごま/みかん/	