

給食だより

令和元年（2019年）11月29日
札幌市立啓明中学校

今年もあとひと月を残すだけとなりました。年末年始は、何かと忙しい時期ですが、こんな時こそ食事はゆったりと、楽しくとりたいものです。冬の寒さに負けない体を維持するために、毎日の食事を大切に、しっかりと栄養補給をしていきましょう。

給食試食会を行いました



PTA 研修委員会の主催で11月15日（金）に給食試食会を開催し、たくさんの皆様に御参加いただきました。札幌市の学校給食について（使用している食材や給食の栄養価など）と、食塩摂取についてお話しさせていただいた後、その日の給食「黒コッペパン・ポテトグラタンあさりのカリッとサラダ・果物・牛乳」を試食していただきました。試食後、アンケートに御協力いただきましたので、その一部を御紹介します。

Q. 給食はいかがでしたか？

味について	濃い	ちょうどよい	薄い	量について	多い	ちょうどよい	少ない
ポテトグラタン	4	43	0	黒コッペパン	11	33	3
あさりのサラダ	0	46	1	ポテトグラタン	2	38	7
				あさりのサラダ	1	39	7
				りんご	2	43	2

Q. 献立の感想をお聞かせください。

あさをサラダにするのが新鮮に感じました。

もう少し野菜がとれるといいな…

コッペパンも昔と比べると、おいしいですね。

今日のメニューは飲み物（汁物）が少なく、飲み込むのが大変でした。

あさり、思ったよりずっと食べやすい味でした。

グラタンは見た目より、ボリュームがあった。



Q. 本日の給食試食会の感想をお聞かせください。

子どもたちが食べている給食を食べることができてよかったです。

中学生の給食は小学生の時よりかなり量が多い気がして驚きました。

勉強になりました。あさり料理作りたと思います。

1200食以上作っていることに驚きました。



この他にもたくさんの御意見・御感想をいただきました。ありがとうございました。よりよい学校給食の運営に向け、参考にさせていただきます。これからも給食に関して何かありましたら、お声をお寄せください。



❄️ ❄️ ❄️ 12月予定献立 ❄️ ❄️ ❄️

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え	広東メン 大学芋 みかん	鶏ごぼうごはん 味噌汁 ちくわチーズ*つめ揚げ	ごはん あったか冬野菜の スープ さんまスパイス揚げ おひたし	横割パンズ あさりのチャウダー ハンバーグ ほうれん草と コーンのサラダ*
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/かたししゃも 小麦粉 片栗粉/小松菜 白菜 のり/	リトロン 豚肉 しょうが にんにく えび いか 玉ねぎ もやし 白菜 人参 たけのこ ママ しいたけ きくらげ チョウサイ 片栗粉/さつまいも 水あめ ごま/みかん/	胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま/小松菜 厚揚げ/ちくわ チーズ* 小麦粉 卵/	精白米/豚肉 しょうが 片栗粉 人参 白菜 干しいたけ 大根 ほうれん草 長ねぎ/さんま しょうが にんにく 小麦粉 片栗粉/小松菜 もやし 糸かつお	横割パンズ/あさり パン ジャがいも 玉ねぎ 人参 パン 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/鶏肉 豚肉 玉ねぎ しょうが 豚脂 片栗粉 米粉/ム ほうれん草 コーン ごま/
9日	10日	11日	12日	13日
ピリカラチキン丼 味噌汁 ごま和え	ゆであげスパゲティ ミートソース 小松菜とパーンのサラダ* ヨーグルト	シーフードピラフ 豚肉のチリンドロン フルーツミックス	ピピンパブ 揚げポークシュウマイ りんご	背割コッペパン 白菜と肉ホールの クリーム煮 焼きフランク(チリソース) パン缶
精白米 鶏肉 しょうが 厚揚げ 小麦粉 片栗粉 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく/豆腐 小松菜 えのきたけ/ほうれん草 白菜 ごま/	スパゲティ パン 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉/パン 小松菜 もやし ごま/ヨーグルト/	胚芽米 大麦 パター パン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パン/豚肉 片栗粉 小麦粉 パン 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト缶/みかん缶 パイン缶 もも缶 なし缶 夏みかん缶/	精白米 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/豚肉 牛肉 玉ねぎ 片栗粉 大豆たんぱく 小麦粉/りんご/	背割コッペパン/豚肉 すりみ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パン 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/豚肉 水あめ 玉ねぎ/パン/
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 醤油おでん 春巻 小魚の佃煮	きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	とりめし さわらのごまフライ からし和え	カレーライス ビーンズサラダ 紅まどんな 	ロールパン コーンクリームスープ ブルーベリーゼリー タンドリーチキン
精白米/ひじき入りさつま揚げ 豆腐入りかまぼこ うずら卵 ひじき入りがんも 厚揚げ こんにゃく 人参 大根 ぶき昆布/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉/かたちちいわし きざみ昆布 水あめ ごま/	リトロン 油揚げ 鶏肉 つとしいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/さわら 小麦粉 卵 パン粉 ごま/ちくわ 小松菜 かつお/	精白米 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 切りりんご しょうが にんにく グリルチーズ 小麦粉/手亡豆 枝豆 ム ｺｰﾝ かつお 玉ねぎ/紅まどんな/	ロールパン/ｺｰﾝ パン 玉ねぎ 人参 パン 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ブルーベリー 寒天/鶏肉 しょうが にんにく ヨーグルト/
23日	24日	25日	12月22日は冬至です 今年の冬至は12月22日です。この日はかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習がありますね。冷蔵庫の無かった時代に、保存のきくかぼちゃは、貴重なビタミン源だったのでしょ。給食でも一足早く17日にかぼちゃが登場します。 	
かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 しょうが和え	味噌ラーメン シナモンポテト みかん	ウイナーライス ポテトビーフコロッケ りんご		
精白米 えび いか あさり さくらえび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 片栗粉/厚揚げ 小松菜 たもぎたけ/ほうれん草 もやし しょうが/	リトロン 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 くわわかめ/さつまいも/みかん/	胚芽米 大麦 パター トマトソース 豚肉 水あめ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルチーズ/ジャがいも 牛肉 コーン 玉ねぎ 人参 パン粉 小麦粉/りんご/		

- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 使用食材は献立の下に表記しておりますが、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。
- ※ 貝や海藻などの海産物については小さなえび、かになどが混入する場合があります。また、かれいやししゃも（雄の場合も）など丸ごとの魚は魚卵を含む場合がありますので、ご注意ください。
- ※ 青果物は、流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御了承ください。
- ※ 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御確認ください。
<http://www.city.sapporo.jp>