

きゅうしよく 11月



©札幌市白石区

今年度も白石区の小中学校では、北海道の食材を知り味わうことをテーマに、『めざせ! どさんこマスター』という取組を実施しており、いよいよ終盤を迎えます。

取り上げた食材については、動画を視聴しています。内容は、食材の特徴についての説明やクイズ、さらに、1日に必要な野菜の量などがわかるようになっています。

今月は、肉か魚を選ぶ「リザーブ給食」も実施します。毎日の給食を通して、食事の大切さや食べることの楽しみを味わってほしいと願っています。

実施月	食材名	料理
7月	鹿肉	ミートソース
8月	ミニトマト	盛り合わせサラダ
9月	ズッキーニ	スープカレー

実施月	食材名	料理
10月	ブロッコリー	サラダ
11月	肉・魚	鶏の唐揚げ たらフライ
12月	白ごぼう	ピラフ

めざせ! どさんこフードマスター

教室には、シールを貼る台紙を配付しています。

いかに一日に食べたい 野菜の量350g

きゅうしよくしかにんにとくもう! けんこうになる たべかた やってみよう!

1. よくかんで たべよう! たくさんかんで たべすぎを よぼう! あごが つよくなるよ!

2. めんのしるは のこそう! しるを のこして げんえん!

3. いろいろな たべものに チャレンジ しよう! にがてなものも ひとくち たべよう!

©札幌市白石区

それぞれの食材を使った給食を提供した日には、シールを貼っています。

鶏肉の唐揚げ
+ ザンタレ

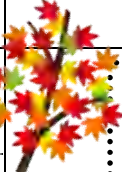
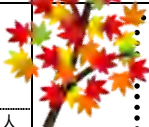
リザーブ給食

11月25日(水)に実施します。

たらフライ
+ ヤンニョムソース

11月予定献立

*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
2日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル ごはん/豆腐、豚挽肉、生姜、にんにく、菜種油、人参、長ねぎ、干し椎茸、味噌、醤油、オリーブオイル、ごま油、片栗粉/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油/ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま	3日 文化の日 	4日 コーンピラフ うの花コロッケ フルーツミックス 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、菜種油/コック（じゃが芋、ごぼう、人参、玉ねぎ、おから、ひじき、醤油、植物油、でん粉、パン粉、大豆）、菜種油/みかん缶、パイナップル缶、洋梨缶、夏みかん缶	5日 豚ミックス丼 味噌汁 果物 ごはん/豚肉、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、白ごま/もやし、油揚げ、味噌/みかん 	6日 揚げパン(ソフトフランス) 麦入り野菜スープ パンパンジーサラダ パン、菜種油、きな粉/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦、醤油/鶏肉、春雨、もやし、きゅうり、長ねぎ、生姜、醤油、味噌、ごま油、白ごま
9日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ/ハーブソース 生姜和え ごはん/豚挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、切り干し大根、さやいんげん、干し椎茸、生姜、菜種油、醤油、味噌/ハーブ（大豆、玉ねぎ、人参、ねぎ、たらすり身、でん粉、いわし、味噌、生姜、マヨネーズ、魚醤、にんにく、植物油）、菜種油、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、片栗粉/ほうれん草、もやし、生姜、醤油	10日 パスタボンゴレ フレンチポテト ゆでパスタ/あさり、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、菜種油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶、醤油、味噌/ポテト（じゃが芋、植物油）、菜種油 	11日 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 果物 胚芽米、大麦、菜種油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干し椎茸、グリーンピース、ごま油/コック（かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、植物油、脱脂粉乳、米粉、小麦粉）、菜種油/柿	12日 キーマカレー ストローポテトサラダ 果物 ごはん/豚挽肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆、パセリ、マッシュルーム、菜種油、小麦粉、トマト缶、醤油、味噌/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃが芋、菜種油、醤油、白ごま/みかん	13日 ロールパン ポトフ 白身魚フライ 果物 パン/チキン（鶏肉、豚肉、水あめ、えんどう豆）、ベーコン、キャベツ、じゃが芋、人参、大根、さやいんげん、醤油/ライ（ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉）、菜種油/パイナップル缶 
16日 学習発表会 振替休業日 	17日 カレーラーメン 白花豆コロッケ 果物 ゆでラーメン/豚肉、生姜、にんにく、菜種油、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレー粉、醤油、味噌、トマトピューレ、りんご/コック（白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆、植物油）、菜種油/黄桃缶 	18日 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え 胚芽米、大麦、栗、油揚げ、人参、ぶなしめじ、干し椎茸、醤油/さんま、醤油、生姜、小麦粉、鶏卵、白ごま、黒ごま、パン粉、菜種油/ほうれん草、もやし、もみり、醤油 	19日 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ ごはん/鶏挽肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき、菜種油/じゃが芋、玉ねぎ、わかめ、味噌/カリカリ（まいわし、水あめ、生姜、乾燥マッシュポテト、でん粉、とうもろこしでん粉、玄米粉、米粉、植物油）、菜種油/	20日 横割りパンズパン あさりのチャウダー メンチカツバーガー コールスローサラダ パン/あさり、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/メンチカツ（豚挽肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆、でん粉）、菜種油/キャベツ、人参、ホールコーン、菜種油
23日 勤労感謝の日 	24日 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト焼き 果物 ゆでうどん/あさり、桜えび、片口いわし、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、鶏卵、菜種油、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たもぎ茸、干し椎茸、醤油/じゃが芋、バター、牛乳、チーズ/みかん 	25日 リザーブ給食 わかめごはん きのこ汁 「鶏肉の竜田揚げ/ザンタレ」 たらフライ/ヤンニョムソース 胚芽米、大麦、炊きこみわかめ、白ごま/豚肉、菜種油、豆腐、ぶなしめじ、えのき茸、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油/鶏肉、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油、小ねぎ/ライ（たら、パン粉、小麦粉、植物油、ソース/スターチ、でん粉、ライ麦粉、ソース/ライ）、菜種油、ごま油、味噌、醤油、にんにく、白ごま	26日 肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら ごはん/豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、ほうれん草、醤油、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌/さつま芋、小麦粉、鶏卵、菜種油 	27日 黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ パン/豚挽肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、チーズ、牛乳、豆乳/ナゲット（鶏肉、大豆、パン粉、でん粉、おから、小麦粉、とうもろこし粉、クッキー粉、植物油）、菜種油/ほうれん草、もやし、人参、醤油、味噌、白すりごま
30日 ごはん チキンカレー コロコロサラダ ごはん/鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、菜種油、小麦粉、カレー粉、醤油/ハム、高野豆腐、醤油、人参、きゅうり、ホールコーン、白ごま	<div>  <ul style="list-style-type: none"> ★献立名の下に、使用している主な食材を記載しています。調味料は、基本的に、味噌、醤油を記載しています。 ★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨、鶏がらスープ(液体)、豚骨スープ(液体)を使用しています。 ★果物は、入荷状況により変更になることもあります。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。 <p>※使用食材等について、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。</p> </div>			