

給食だより10月

令和4年(2022年)9月30日

清田中学校・北野中学校

秋分の日が過ぎて、朝晩の気温がぐっと冷え込み、急に秋が深まりました。収穫の秋をむかえましたが、8、9月と自然災害等の影響を受けた地域もありました。食品も限りある資源です。資源を大切にしてほしいと願っております。



きよた野菜を味わおう!

10月は3日から7日まで、「きよた野菜を味わおう! 週間」とし、ポーラスターほうれん草・白ごぼう・新生姜・しいたけと清田区産の野菜を取り入れた献立が登場します。



ポーラスターほうれん草

今年度も6月・7月・9月・10月と清田区産ほうれん草「ポーラスター」が使用できます。葉が肉厚で甘く、えぐみの少ないほうれん草は、しっかりと清田区民に定着しています。

給食では、農協から納品されるので鮮度がよく、さらにおいしさがアップしています。



札幌白ごぼう

清田区の真栄、有明地区で栽培されている「札幌白ごぼう」という札幌伝統野菜を、給食で使用することができます。札幌市内で数件の農家さんでしか栽培されていない貴重な野菜です。



新生姜

珍しい北海道産の新生姜!

土作り・肥料にこだわり、4月に種をまき、水やり、草取りを小まめにおこない大切に育てたものが10月に収穫されます。

チャーハンやしょうが和え等の料理に使用します。給食への提供は、今年度で最後になります。



干し椎茸

10月も、「清田しいたけファーム」の干し椎茸を使用します。

肉厚な干し椎茸は、うま味がたっぷりあります。



「道産食材を使った和デザート」が無償で提供されます!



昨年度同様、農林水産省より、外食需要の減少などで消費が低迷している食材を使った商品が、学校給食に提供されます。北海道十勝産の小豆と砂糖を活用した「ぜんざい」を10月19日に提供予定です。

「ぜんざい」の原材料

十勝産小豆
北海道産グラニュー糖
北海道産大豆きな粉
(トッピング)

10月 献立

清田中

※牛乳は全ての日に付きます

月	火	水	木	金
3 背割りコッペパン ほうれん草グラタン 焼きフランク (キャブソース) 切り干し大根のサラダ <small>パン/バター・玉葱・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・松島カニ・チーズ・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・ポークフランク/キャブ・中濃ソース/切干大根・ツナ水煮・きゅうり・もやし・人参・味噌・ごま油・ごま</small>	4 味噌かつ丼 すまし汁 おひたし <small>ご飯/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油・味噌・ごま油・ごま/豆腐・わかめ・干椎茸・長葱/ほうれん草・もやし・糸鰹</small>	5 パスタボンゴレ (あさり使用) ごぼうチップサラダ ヨーグルト <small>ゆでパスタ/あさり・大豆水煮・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・小麦粉・トマト缶・中濃ソース・赤味噌・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・油・ごま/ヨーグルト</small>	6 豚肉と新生姜のチャーハン チーズフォンデュサンド コロッケ 小松菜サラダ <small>胚芽米・大麦・油・豚肉・長葱・にんにく・玉葱・人参・新生姜・ごま油/チーズフォンデュサンドコロッケ・油/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油</small>	7 ごはん スンドゥブチゲ (あさり使用) ひじき春巻き ナムル <small>ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・豆板醤・あさり・人参・玉葱・えのき茸・にら・味噌・ごま油/ひじき春巻・油/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油・豆板醤</small>
10 スポーツの日 	11 キーマカレー ストロポテトサラダ ミニトマト <small>ご飯/豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・トマト缶・中濃ソース・味噌/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃが芋・油・ごま/ミニトマト</small>	12 札教研実践研究日 (給食はありません) 	13 チキンライス 白身魚のチーズ焼き フルーツ白玉 <small>胚芽米・大麦・バター・トマトソース・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリンピース・油・鰹・チーズ・パセリ/みかん缶・バナナ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・白玉もち</small>	14 ごはん 味噌けんちん汁 豚肉のごま揚げ 小魚の佃煮 <small>ご飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌/豚肉・生姜・にんにく・澱粉/小麦粉・ごま・油/片口鰹煮干し・刻み昆布・水あめ・ごま</small>
17 横割バンズパン パンプキンシチュー いかバーグ・スライスチーズ グレーゼリー <small>パン/バター・かぼちゃ・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・松島カニ・チーズ・牛乳・豆乳/いかバーグ(照り焼きソース)/油/スライスチーズ/ぶどう濃縮還元ジュース・粉寒天</small>	18 ごはん 肉じゃが ぶりの味噌照り焼き おかかふりかけ <small>ご飯/じゃが芋・豚肉・生姜・白滝・玉葱・人参・たまご茸・油・干椎茸・味噌/ぶり・味噌・生姜・ごま/しらす干し・糸鰹・切り海苔・ごま</small>	19 五目うどん 揚げぎょうざ 無償 ぜんざい (きな粉のトッピングとあべかわ団子付) <small>ゆでうどん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ごぼう・ほうれん草・長葱・干椎茸・たまご茸/ぎょうざ・油/小豆・白玉もち・きな粉</small>	20 深川めし (あさり使用) 豚肉のカレーフライ ごま和え カップ温州みかんゼリー <small>胚芽米・大麦・あさりの生姜・人参・ごぼう・油・味噌・葉大根/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・油/小松菜・もやし・すりごま/温州みかんゼリー</small>	21 ごはん マーボー豆腐 揚げえびシューマイ おひたし <small>ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・干椎茸・味噌・オキターソース・豆板醤・ごま油・澱粉/えびシューマイ・油/ほうれん草・白菜・糸鰹</small>
24 黒コッペパン コーンクリームスープ 釧路産鱈フライ (中濃ソース) コロコロサラダ <small>パン/コーン・バター・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・松島カニ・チーズ・牛乳・豆乳/釧路産鱈フライ・油・(中濃ソース)/ハム・高野豆腐・きゅうり・人参・コーン・ごま</small>	25 カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ <small>ご飯/豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース・油・小麦粉・キャブ・カル/ハム・ほうれん草・コーン・ごま・油</small>	26 きつねうどん ごまポテト くだもの <small>ゆでうどん・油揚げ・鶏肉・つと・干椎茸・たまご茸・長葱・ほうれん草/じゃが芋・油・すりごま/(早生みかん)</small>	27 コーンピラフ チキンナゲット (バーベキューソース) 厚揚げサラダ <small>胚芽米・大麦・バター・油・コーン・玉葱・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/チキンナゲット・油・玉葱・生姜・にんにく/厚揚げ・生姜・澱粉/小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま</small>	28 とり天丼 味噌きのこ汁 しょうが和え <small>ご飯/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・澱粉・卵・油/ぶなしめじ・えのき茸・なめこ・大根・人参・ごぼう・長葱・油揚げ・油・味噌/小松菜・もやし・新生姜</small>
31 ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツタワー <small>胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・トマト・油・長葱・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油・豆板醤/南瓜コロッケ・油/みかん缶・バナナ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト</small>	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; display: inline-block; border-radius: 10px;">清田区産の野菜を使用します！</div> ポーラスター・ほうれん草、札幌白ごぼう、新生姜を使用する日には、それぞれ、キャラクターマークがついています。 <div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; display: inline-block; border-radius: 10px;">札幌産玉ねぎ・かぼちゃも登場！</div> 10月から札幌産玉ねぎの「札幌黄」が登場します。じっくり加熱すると深い甘みです。10月17日は札幌産のかぼちゃ「ジェジェJ」をシチューに使います。			

☆献立の下に、使用する主な食材を載せています。(/は献立の区切りです。)

☆食材の入荷状況により、食品や献立を変更することがあります。

☆ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり貝には、小さなイカ・エビ・かきが混入する場合があります。



〇畜肉製品アレルギー情報 (アレルギー原因7品目と21品目を掲載)

- ・ロースハム (豚肉)
- ・バラベーコン (豚肉)
- ・ポークフランク (豚肉)

〇今月の加工品 (主な食材)

- ・チーズフォンデュサンドコロッケ (じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・粉末大豆蛋白・植物油脂・米粉)
- ・ひじき春巻 (筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・ごま油・小麦粉・発酵調味料・オキターソース)
- ・ぎょうざ (豚肉・鶏肉・キャベツ・玉葱・大豆蛋白・にら・小麦粉・植物油)
- ・温州みかんゼリー (温州みかん果汁・砂糖・酸味料・増粘多糖類) ※製造工場内でアーモンドを取り扱っています
- ・えびシューマイ (えび・いとよりだい・玉ねぎ・醤油・豚脂・植物たん白・パン粉・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉)
- ・白玉もち (もち米・うるち米)
- ・釧路産たらフライ (すけそう鱈・パン粉・小麦粉・大豆油・澱粉)
- ・チキンナゲット (鶏肉・乾燥おから・パン粉・澱粉・コーンフラワー・米粉・醤油)
- ・南瓜コロッケ (かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉葱・植物油脂・脱脂粉乳)
- ・無償提供品 ぜんざい (グラニュー糖・小豆・大豆きな粉)

