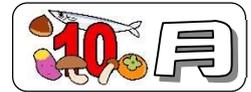


# 給食だより



令和6年(2024)9月30日  
札幌市立向陵中学校

秋は「実りの秋」「食欲の秋」と昔から言われているように、海の幸、山の幸がたくさん出回る時期です。ご家庭でも旬の食べもののお話などをしてみてはいかがでしょうか。

## 10月は 目の愛護月間 ですよ!



普段の生活で、長時間テレビやゲームに向かったりしてはいませんか?目の健康に欠かすことができない栄養は、「ビタミンA」です。にんじんや小松菜、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなどの色の濃い野菜に多く含まれています。10月の給食にも、これらの野菜が登場します。

### ビタミンAのはたらき

- ◇物を見る働きを助ける。
- ◇視力低下を防ぐ。
- ◇目の粘膜を保護し、健康に保つ。



### ◀ 10月の献立から ▶

- ◇ 8日: フードリサイクルブロッコリーを使用した「ブロッコリーとコーンのサラダ」
- ◇ 17日: 沖縄そばの日 (沖縄献立) 「沖縄そば、サターアンダギー、沖縄パインゼリー」
- ◇ 30日: リザーブ給食 テーマ: 「丼の具を選んでごはんを残さず食べよう」  
献立: 「鶏照り丼」 VS 「豚照り丼」
- ◇ 10月のたまねぎは、ほぼ「札幌黄」です (札幌市東区産) 

## 第45回 学校給食展 を開催します!

日時: 令和6年10月19日(土) 11時00分~18時00分

場所: 札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース

イベント: ・写真・パネル展示 (札幌市の給食、各区の取組紹介 他)

・給食実物の展示 (北海道の郷土料理や地場産物の魚や野菜を使った料理 他)

・スライドショー (1年間の特色ある給食メニューの紹介)



### ＝今月の給食から＝

#### 鶏ごぼうごはん (424kcal)

○材料 (4人分)

米	2合
A	しょうゆ 大さじ1
	食塩 少々
	酒 小さじ1
鶏ももひき肉	50g
焼き豆腐	50g
しょうが	小さじ1/2
B	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 小さじ1
	酒 小さじ1
ごぼう	60g (約20cm分)
にんじん	50g (1/4本)
油揚げ	40g
C	味噌 小さじ2
	砂糖 小さじ1
	酒 小さじ1/2
	みりん 小さじ1/2
油	少々
白ごま	大さじ1強



○作り方

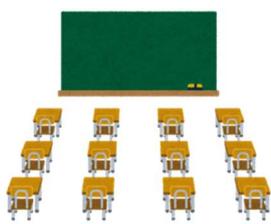
- 鍋に、鶏ひき肉をから炒りし、酒(分量外: 小さじ1)をふってポロポロになるまでよく炒める。
- ①に水切りし、くずした豆腐を入れてよく炒め、調味料Bとすりおろしたしょうがを入れ、味をととのえ、取り出しておく。
- 鍋に油を熱し、ささがきにしたごぼう、千切りにした人参の順に炒め、水(50~100ml程度)を入れて煮る。野菜がある程度やわらかくなったら、調味料Cを入れ、油抜きして千切りにした油揚げを入れ煮て、味を整えて、ザルにあげて汁を切っておく。
- ③の煮汁を加えた水分量とAの調味料を加えて米を炊く。蒸らす時に2と3の具をのせる。最後に、ごまを加え、よく混ぜて完成。

少々手間はかかりますが、鶏とごぼうは相性がよく、具沢山でおいしい炊き込みご飯です。様々な具から良い味がでて、栄養もたっぷりとれます。



# 10月の予定献立



月	火	水	木	金
* 牛乳は毎日200mL つきます。 * ★は加工食品です。 * 献立は仕入れの状況により変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。	1 838kcal 豆パン 豆腐のグラタン あさりのサラダ りんご缶詰 <small>豆パン/マカロニ、ベーコン、たまねぎ、豆腐、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、パセリ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、ごま油、白ごま/りんご缶詰</small>	2 821 kcal ごはん 味噌汁 (小松菜、厚揚げ) さばスパイス揚げ きんぴら (五日) <small>白飯/小松菜、厚揚げ/さば、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉、油/豚肉、ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、油揚げ、さやいんげん、油、ごま油、白ごま</small>	3 781 kcal しょうゆラーメン アメリカンドッグ 梨 	4 775kcal ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ 温州みかんゼリー <small>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、油、ほうれん草/高野豆腐、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白ごま、油/温州みかん果汁、ゲル化剤</small>
	7 856 kcal 鶏ミックス丼 味噌汁 (白菜、油揚げ) りんご	8 707 kcal 横割パンズ ポテトスープ フィッシュバーガー★ ブロッコリーとコーンのサラダ スライスチーズ	9 813 kcal ごはん 中華スープ ひじき春巻 マーボーナス	10 749 kcal 長崎ちゃんぽん (えび入り) 大学芋 ブルーネ 
白飯、鶏肉、しょうが、小麦粉、片栗粉、油、厚揚げ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干椎茸、ピーマン、白ごま/白菜、油揚げ/りんご	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ/すけとうだら、パン粉、小麦粉、でん粉、ライ麦粉、油/ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白ごま、油/スライスチーズ	白飯/ホールコーン、卵、豆腐、たまねぎ、黒きくらげ、緑豆春雨、ほうれん草、ごま油、片栗粉/たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、でんぷん、小麦粉、油/なす、油、豚ひき肉、にんじん、長ネギ、干椎茸、しょうが、にんにく	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、むきえび、つと、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、青梗菜、黒きくらげ、ごま油/さつまいも、油、水あめ/ブルーネ	胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、油、葉だいこん/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油/きゅうり、からし、白ごま
14  スポーツの日	15  体育大会	16 800 kcal ごはん カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ のりの佃煮 <small>豚肉、酒、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、白滝、さやいんげん、干椎茸、たまねぎ、しょうが、油/さんま、しょうが、小麦粉、片栗粉、油/もみのり、ひじき、水あめ</small>	17 790 kcal 沖縄そば サター アングギー 沖縄パインゼリー 	18 816 kcal ビビンバ 南瓜コロッケ★ フルーツカクテル <small>胚芽精米、大麦、豚ひき肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま/南瓜、パン粉、マッシュポテト、たまねぎ、脱脂粉乳、パン粉、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)、りんごジュース</small>
21 728 kcal 豚すき丼 味噌汁 (切干大根、油揚げ) りんご	22  札教研	23 783 kcal ごはん つみれ汁醤油味 焼きパ入りハンバーグ★ おろしソース ミニトマト <small>白飯/すりみ、焼豆腐、しょうが、片栗粉、だいこん、にんじん、豆腐、長ねぎ/牛肉、豚肉、たまねぎ、豚レバー、だいこん、しょうが、片栗粉/ミニトマト</small>	24 711 kcal 茹であげシーフード トマトソース ごまポテト 	25 716 kcal 鶏ごぼうごはん ししゃも天ぷら 磯和え (小松菜、もやし)
白飯、豚肉、白滝、たまねぎ、たけのこ、たまねぎ、ほうれん草/切干大根、油揚げ/りんご		白飯/すりみ、焼豆腐、しょうが、片栗粉、だいこん、にんじん、豆腐、長ねぎ/牛肉、豚肉、たまねぎ、豚レバー、だいこん、しょうが、片栗粉/ミニトマト	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、油、ベーコン、むきえび、いか、あさり、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト (ピューレ、缶詰) /じゃがいも、油、白すりごま	胚芽精米、大麦、鶏ひき肉、焼豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、油、白ごま/カラフトししゃも、小麦粉、卵、油/小松菜、もやし、切りのり
28 785kcal ハヤシライス ごぼうチップサラダ	29 709kcal ソフトフランス かぼちゃシチュー あさりのスパゲティサラダ パイン缶詰	30 696/747 kcal ●鶏照り丼 ●豚照り丼  味噌汁 (豆腐、なめこ) ごま和え (小松菜、もやし)	31 667kcal 味噌バターコーン ラーメン 青のりポテト 柿 	* 使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。 * 貝や海藻などの海産物には、小さなえび、かになどが混入する場合があります。
白飯、牛肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、油、小麦粉、トマト (ピューレ、缶詰)、ハヤシルウ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、油、白ごま	ソフトフランス/ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、油、ごま油、白ごま/パイン缶詰	白飯、鶏肉、しょうが、片栗粉、小麦粉 or 白飯、豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、油/豆腐、なめこ、長ねぎ/小松菜、もやし、白すりごま	ソフトラーメン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ごま (すり、むき)、ごま油、豚肉、しょうが、もやし、たまねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン/じゃがいも、油、青のり/柿	