

11月 給食だより



幌東中学校

北海道味めぐり

11月11日(月)～13日(水)は、北海道の郷土料理やゆかりのある料理を給食で実施します。
地域の特産物や食文化を知り、興味をもって食べてもらえたらと思います。



11月11日(月)…豚丼【帯広市】
11月12日(火)…鹿肉入りミートソースパゲティ【道産の鹿肉使用】
11月13日(水)…とりめし【美唄市】



©札幌市白石区

11月8日は「いい歯の日」

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA・C・Dなどをとることが大切です。たんぱく質は、歯の土台をつくり、カルシウムは歯の主な構成成分です。ビタミンAやCは、歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養がとれる食べ物を普段の食事に取り入れてみてください。

<p>○たんぱく質 肉・魚・卵・大豆・大豆製品など</p> <p>かつお ささみ 卵 大豆</p>	<p>○カルシウム 牛乳・小魚・緑黄色野菜など</p> <p>牛乳 しらす 小松菜</p>	<p>○ビタミンA レバー・緑黄色野菜など</p> <p>レバー ほうれん草 かぼちゃ 人参</p>
<p>○ビタミンC 野菜・いも・果物など</p> <p>ブロッコリー ジャがいも キウイ</p>	<p>○ビタミンD 魚介類・きのこなど</p> <p>いわし さけ まいたけ しいたけ</p>	<p>色々なものを 食べよう!</p>

給食レシピ

紹介



オニオンチップサラダ



かりかりに揚げた玉ねぎが入ったサラダです。
給食では今の時期、札幌産の玉ねぎを使っています。

<材料> 4人分

ハム	20g (2枚)	
きゃべつ	100g (2枚)	
きゅうり	40g (1/3本)	
ホールコーン	20g	
玉ねぎ	60g (中1/4個)	
かたくり粉	大さじ1	
揚げ油		
塩	少々	
A	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
黒こしょう	少々	
白いりごま	小さじ1	

<作り方>

- ① ハム、きゃべつはせん切りにする。
- ② きゅうりは縦半分にし、斜めに切る。玉ねぎは半分に切り、スライスする。
- ③ 玉ねぎにかたくり粉をまんべんなくつけ、少量ずつ揚げ、塩をふっておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ⑤ 野菜とハム、③の半量と白いりごま・ドレッシングをよくまぜる。
- ⑥ 残りの揚げた玉ねぎを上からかける。

※ 給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。

月	火	水	木	金
<p>・調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。)</p> <p>・ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。</p> <p>・揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。</p> <p>食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。</p>				<p>1日 食パン ポテトスープ たらフライ 切干大根のサラダ みかんジャム</p> <p>食パン/ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ/釧路産たらフライ/切干大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・味噌・ごま油/みかんジャム</p>
<p>4日 振替休日</p> 	<p>5日 きつねうどん チーズポテト 温州みかんゼリー</p> <p>ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・小松菜/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/温州みかんゼリー</p>	<p>6日 1・2年生なし きのこごはん 鶏肉の竜田揚げ/甘酢だれ 磯和え</p> <p>胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ・たまごたけ・干しいたけ・グリーンピース/鶏肉・しょうが・かたくり粉・小麦粉・醤油・きび砂糖・清酒・本みりん・穀物酢・かたくり粉・黒こしょう・小ねぎ/小松菜・白菜・のり</p>	<p>7日 和風そぼろごはん 味噌汁 十勝大豆コロッケ</p> <p>ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき・一味唐辛子/大根・油揚げ・味噌/十勝大豆コロッケ</p>	<p>8日 黒食パン あさりのチャウダー オニオンチップサラダ パイン缶詰</p> <p>黒食パン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・ごま/パイン缶詰</p>
<p>11日 豚丼 味噌汁 ひじきの煮物</p> 	<p>12日 鹿肉入り ミートソースパグティ スパイシーポテト</p> 	<p>13日 とりめし かわいい唐揚げ/照焼ソース おひたし</p> 	<p>14日 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ひじき入りぎょうざ ナムル</p>	<p>15日 背割コッペ コーンシチュー 焼フランク/チリソース りんご</p>
<p>ごはん・豚肉・しょうが・グリーンピース・片栗粉/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・味噌/ひじき・油揚げ・にんじん</p>	<p>スパグティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・鹿肉・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース/フレンチポテト・パセリ</p>	<p>胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/かわいい唐揚げ・醤油・きび砂糖・本みりん・片栗粉/小松菜・もやし・糸かつお</p>	<p>ごはん/豆腐・豚肉・むきえび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・ごま油・片栗粉/ひじき入りぎょうざ/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・トウバンジャン・ごま</p>	<p>背割コッペ/コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/ポークウインナー・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ/りんご</p>
<p>18日 キーマカレー あさりのサラダ</p>	<p>19日 塩ラーメン さつまもグラッセ みかん</p>	<p>20日 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 中華サラダ</p>	<p>21日 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 柿</p>	<p>22日 レーズンパン チキングラタン もやしのごまサラダ パイン缶詰</p>
<p>ごはん・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま</p>	<p>ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・ごま油・ごま/さつまも・バター・牛乳/みかん</p>	<p>胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/南瓜コロッケ/ハム・はるさめ・きゅうり・もやし・にんじん・ごま油・ごま</p>	<p>ごはん・むきえび・たんざくいか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌/柿</p>	<p>レーズンパン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・パン粉・粉チーズ・パセリ/小松菜・もやし・にんじん・味噌・トウバンジャン・ごま/パイン缶詰</p>
<p>25日 ごはん すき焼き いわしハンバーグ/おろしソース ミニトマト</p>	<p>26日 カレーうどん 青のりポテト パイン缶詰</p>	<p>27日 ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ 切干大根のサラダ</p>	<p>28日 ごはん きのこ汁 さんまの煮付け ごま和え</p>	<p>29日 ロールパン ポトフ コーンフライ アップルゼリー</p>
<p>ごはん/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・焼きふ・春菊・干しいたけ/いわしハンバーグ・大根・しょうが・片栗粉/ミニトマト</p>	<p>ソフトめん・鶏肉・つと・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまごたけ・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・カールール・片栗粉/フレンチポテト・青のり/パイン缶詰</p>	<p>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/レバー入りメンチかつ/切干大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・味噌・ごま油</p>	<p>ごはん/ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・味噌・一味唐辛子/さんま・しょうが/ほうれん草・白菜・ごま</p>	<p>ロールパン/ポークウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・大根/コーンフライ/りんごジュース・粉寒天</p>