



給食だより

10月

令和元年10月1日(火)発行 札幌市立幌東中学校



夏の暑さも終わりを迎え、過ごしやすい日が続くようになりました。秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むにもよい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋という言葉もあります。食事をしっかりとり、いろいろな秋を楽しんでみてください。

もしもの時の「食」の備え

昨年9月におきた北海道胆振東部地震の際、停電があり食料の確保に苦労された方が多かったのではないのでしょうか。また、その際に「今後はもしもの時に備えよう!」と、思ったものの、時間の経過とともにその思いを忘れかけていませんか?もしもの時に慌てないように、普段から備えておきましょう。

災害備蓄3つのポイント

1. 最低限3日間程度を目安に、水や食料品を備蓄しよう。
2. 持ち出す備蓄品は玄関や寝室等に置いておこう。
3. 食料品や日用品を少し多めに備え、日常の中で消費しながら備蓄する
「日常備蓄」を取り入れよう。

すぐに背負えるリュックサックがおすすめです!



これがあれば安心!

食料品備蓄

【水】

飲料水として、1人あたり1日1ℓの水が必要です。調理用等に使用する場合、1日3ℓ程度あれば安心です。



【カセットコンロ】

食品を温めたり、簡単な調理をするのに便利です。カセットガスボンベも忘れず備えておきましょう。



【お米】

お米は、備蓄の柱です。大切なエネルギー源になります。



【缶詰】

調理しなくても食べることでできるものを選ぶのがポイントです。缶切りも忘れずに。




災害時でも、主食・主菜・副菜をそろえるのが理想

日々の生活ではもちろんですが、災害時の備蓄でも、食品の種類は偏らないように意識しましょう。特にビタミン、ミネラルなど微量栄養素、食物繊維が不足しがちです。阪神・淡路大震災では、多くの避難生活者が体調を崩し、風邪をひいたり便秘になったりしました。野菜や果物の加工品をお忘れなく。発災直後は、野菜ジュースが役に立ちます。

10月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
7 <u>753kcal</u> 角食 白菜と肉ボールのスープ たこ焼風天ぷら チョコクリーム ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆豚肉 すりみ 豆腐 しょうが みそ 片栗粉 白菜 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ 削り節(山口) 昆布 ◆豆腐入りかまぼこ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 ケチャップ かつお節 青のり ◆豆乳 チョコ コア コンスターチ	8 ごはん けんちん汁 (みそ味) ★リザーブ給食 磯和え ◆精白米 ◆鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう ねぎ みそ 削り節(山口) 昆布 ★リザーブ給食 ◆さんまの煮付け:さんま しょうが ◆豚肉のバーベキュー:豚肉 小麦粉 片栗粉 しょうが にんにく 玉ねぎ ◆小松菜 白菜 のり	9 <u>767kcal</u> きつねうどん スパイシーポテト くだもの ◆小麦粉 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ ねぎ たもぎたけ ほうれん草 削り節(山口・宗田) 昆布 ◆いも パセリ ◆くだもの	10 <u>839kcal</u> とりめし きのこ汁 (みそ味) はんぺんチーズフライ ◆胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 しょうが 玉ねぎ ◆ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ みそ 削り節(山口) 昆布 ◆はんぺん 小麦粉 卵 チーズ パン粉	11 <u>823kcal</u> ごはん スンドゥップ 野菜春巻 ごま和え ◆精白米 ◆豆腐 豚肉 しょうが にんにく トウバンジャン みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ たら 鶏がら 昆布 煮干し ◆キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 でん粉 オイスターソース 小麦粉 水あめ ◆小松菜 もやし ごま
14 体育の日 給食で使用する食材について ししゃもの内臓等海産物には、小さなえびやかに、貝殻が混入している場合がありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。	15 <u>838kcal</u> ごはん カレー肉じゃが ししゃものから揚げ あさりの佃煮 ◆精白米 ◆豚肉 いも 玉ねぎ 人参 しらたき しいたけ たもぎたけ しょうが カレー粉 昆布 ◆カラフトししゃも 小麦粉 かつくり粉 ◆ごぼう 人参 あさり しょうが 水あめ	16 札教研  札教研推進事業 実践研究日のため、給食はありません。 	17 <u>826kcal</u> サーモンピラフ 南瓜コロック フルーツサワー ◆胚芽米 大麦 バター 鮭 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ ◆かぼちゃ パン粉 マッシュルーム 玉ねぎ パン粉 米粉 小麦粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト	18 <u>814kcal</u> 和風そぼろごはん みそ汁 揚げポークしゅうまい ◆精白米 鶏肉 豆腐 切り干し大根 しいたけ ごま しょうが ごぼう 人参 みそ 油揚げ ひじき みそ ◆いも わかめ ねぎ みそ 削り節(山口) 昆布 ◆玉ねぎ 豚肉 牛肉 鶏肉 片栗粉 大豆たんぱく ホーケキス 小麦粉
21 <u>826kcal</u> 黒コッペパン チキングラタン もやしのごまサラダ くだもの ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ パン粉 パセリ ◆小松菜 もやし 人参 みそ トウバンジャン ごま ◆くだもの	22 即位礼正殿の儀 今月のくだもの(予定) りんご  柿  パイン缶詰 	23 <u>818kcal</u> パスタボンゴレ コロコロサラダ ヨーグルト ◆小麦粉 あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶 みそ 鶏がらスープ ◆ハム 高野豆腐 人参 きゅうり コーン ごま ◆ヨーグルト	24 <u>773kcal</u> きのごはん みそ汁 鮭のクラッカー揚げ ◆胚芽米 大麦 昆布 鶏肉 油揚げ 人参 えのきたけ ぶなしめじ たもぎたけ しいたけ グリーンピース ◆高野豆腐 小松菜 みそ 削り節(山口) 昆布 ◆鮭 小麦粉 卵 クラッカー	25 <u>853kcal</u> 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 くだもの ◆精白米 豚肉 ムナ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく トウバンジャン ごま油 ごま ◆大根 油揚げ みそ 削り節(山口) 昆布 ◆くだもの
28 <u>865kcal</u> チーズバーガー (ケチャップソース) かぼちゃのポタージュ くだもの ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 チーズ ケチャップ ◆ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ ◆くだもの	29 <u>827kcal</u> スープカレー 切り干し大根のサラダ 温州みかんゼリー ◆精白米 鶏肉 にんにく いも かぼちゃ しめじ 玉ねぎ セロリ りんご しょうが カレー粉 トマト缶 鶏がら 煮干し 昆布 ◆切り干し大根 ツナ 人参 もやし きゅうり ごま みそ ごま油 ◆温州みかんゼリー	30 <u>782kcal</u> みそラーメン 大学芋 くだもの ◆小麦粉 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま みそ トウバンジャン ごま油 もやし ムナ ほうれん草 ねぎ 茎わかめ 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆さつまいも 水あめ ごま ◆くだもの	31 <u>755kcal</u> 五目ごはん みそ汁 いわしごまフライ開き ◆胚芽米 大麦 昆布 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリーンピース ◆厚揚げ 小松菜 みそ 削り節(山口) 昆布 ◆いわし しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉	11/1 <u>860kcal</u> ごはん マーボー豆腐 釧路産たらザンギ おひたし ◆精白米 ◆豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 ねぎ しいたけ みそ オイスターソース ごま油 トウバンジャン 片栗粉 ◆たら 片栗粉 大豆たんぱく しょうが 水あめ にんにく みそ ごま油 ◆ほうれん草 白菜 かつお節

おしらせ

札幌市学校給食栄養士会主催 「第42回 学校給食展」のご案内

<テーマ>きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ
 <日 時>10月26日(土) 10:00~17:00
 <場 所>JR札幌駅 西コンコース

多くの方のご来場をおまちしています!

札幌市の学校給食について、パネルや実物展示で紹介しています。



スタンプラリーや食育ショーもやっています。