



給食だより



令和元年10月30日(水)発行 札幌市立幌東中学校

秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会としてみてはいかがでしょうか。

11月24日は
「和食の日」

受け継いでいこう和食文化

和食は、2013(平成25)年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいをいかした調理がされています。また、一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深い関係があります。家庭の中で和食のよさや食文化について話してみてください。

いちじゅうさんさい
一汁三菜

ごはんプラスして、おかず3品と汁物の組み合わせを「一汁三菜」といいます。

副菜

野菜・海藻類は、とりいれた栄養素を体の中でスムーズに働くようにしてくれる、ビタミンやミネラルを含みます。

主菜

肉や魚類・豆類など、体をつくるたんぱく質を含みます。

主食

体をうごかすパワーをつくりだす炭水化物が多く含まれています。



汁物

人間の体に欠かせない水分をとるため、汁物をつけ合わせます。

世界が注目！日本食

日本食は、肉類にかたよりがちな欧米の食事にくらべ、脂肪が少ない食事として、外国から注目を集めています。

日本食の中心はごはんです。そのごはんにあうおかずとして、魚や豆類、野菜、海藻類などがあります。白いごはんをおいしく食べるため、おかずが「しょっぱくなりがち」なことが日本食の欠点ですが、野菜や海藻類に含まれるカリウムという栄養素が、体の余分なナトリウム(塩分)を体の外に排出させる役目をしています。



感謝して食べよう！「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回って下さった人々への感謝の気持ちが込められています。

毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



11月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
4 振替休日 	5 <u>821kcal</u> ザンタレ丼 さつまい ごま和え ◆精白米 鶏肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 ねぎ ◆豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが みそ 削り節(山口) 昆布 ◆小松菜 もやし ごま	6 <u>809kcal</u> 塩ラーメン アメリカンドック くだもの ◆小麦粉 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草 わかめ ごま油 ごま 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆豚肉 水あめ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 ケチャップ ◆くだもの	7 <u>819kcal</u> シーフードピラフ ちくわチーズつめフライ フルーツカクテル ◆胚芽米 大麦 パター ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース	8 <u>855kcal</u> カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ くだもの ◆精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリーンピース 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ 鶏がらスープ ◆ベーコン ほうれん草 もやし ごま ◆くだもの
11 <u>840kcal</u> ロールパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ くだもの ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ ◆ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油 ◆くだもの	12 <u>815kcal</u> ごはん 醤油おでん ひじき春巻 おかかふりかけ ◆精白米 ◆ひじき入りさつまい揚げ 豆腐 入りかまぼこ うずらの卵 ひじき入りがんも 厚揚げ こんにゃく 人参 大根 ふき 昆布 削り節(山口) ◆たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 オイスターソース 小麦粉 ◆しらす かつお節 のり ごま	13 <u>777kcal</u> パスタミートソース あさりのサラダ 温州みかんゼリー ◆小麦粉 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく しょうが 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 デミグラスソース 鶏がらスープ ◆あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆温州みかんゼリー	14 <u>746kcal</u> 中華おこわ かきたま汁 かわいい唐揚げ(みそだれ) ◆胚芽米 もち米 豚肉 しょうが しいたけ きくらげ たけのこ 人参 ママ グリーンピース ごま油 ◆卵 豆腐 ほうれん草 ねぎ しいたけ 片栗粉 削り節(山口) 昆布 ◆かわいい 片栗粉 みそ ごま油 ごま	15 <u>898kcal</u> ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 揚げぎょうざ おひたし ◆精白米 ◆豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ グリーンピース しょうが にんにく ケチャップ トウバンジャン 鶏がらスープ ◆キャベツ 豚肉 鶏肉 玉ねぎ ねぎ たら 小麦粉 ◆小松菜 白菜 かつお節
18 <u>740kcal</u> 揚げぱん ポテトスープ ラーメンサラダ 中央区	19 <u>810kcal</u> ごはん 三平汁 きんぴら 納豆 白石区	20 <u>748kcal</u> 五目うどん 玉ねぎのかき揚げ くだもの 東区	21 <u>778kcal</u> 小松菜ピラフ カレーコロケ ヨーグルト和え 西区	22 <u>747kcal</u> スタミナ丼 みそ汁 くだもの 厚区
25 <u>838kcal</u> 黒コッペパン サーモングラタン ストロポテトサラダ くだもの ◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆鮭 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏ガラ スープ パン粉 パセリ ◆ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも ごま ◆くだもの	26 <u>857kcal</u> ごはん すき焼き かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮 ◆精白米 ◆豚肉 豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 ねぎ たもぎたけ ふ 春菊 しいたけ ◆かぼちゃ 小麦粉 卵 ◆あさり しょうが のり ひじき 水あめ	27 <u>858kcal</u> 肉うどん チーズポテト焼き 枝豆 ◆小麦粉 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ たもぎたけ 削り節(山口) 昆布 ◆じゃがいも パター 牛乳 チーズ ◆枝豆	28 <u>773kcal</u> 里の味ごはん みそ汁 ほっけのごまフライ ◆胚芽米 大麦 昆布 人参 ごぼう しいたけ 油揚げ 鶏肉 ひじき みそ さつまいも 枝豆 ◆厚揚げ 小松菜 たもぎたけ みそ 削り節(山口) 昆布 ◆ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 ごま	29 <u>880kcal</u> ごはん 厚揚げのカレーソース 大根サラダ くだもの ◆精白米 ◆厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく カレールウ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 鶏ガラスープ ◆大根 まぐろ きゅうり 人参 ごま ごま油 ◆くだもの

給食週間
札幌めぐり

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。

今月のくだもの(予定)



11月18日～22日は
給食週間です
 札幌市の各区名産の食材を使って
 「札幌めぐり」を実施します♪
 どうぞお楽しみに...