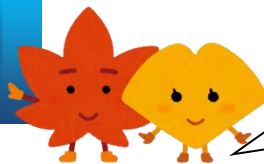


10月

給食だより



秋の美味しい果物が、登場してきました。プルーン、りんご、梨、柿などの予定です。

南の沢小学校★藻岩北小学校 <2025年10月3日発行>

月	火	水	木	金
6 ごもくうどん ごまだんご プルーンのよてい	7 ふかがわめし みそしる こうやどうふフライ	8 ハヤシライス だいこんサラダ	9 よこわりバンズパン ベーコンシチュー ハンバーグ りんごのよてい	10 ごはん あつあげちゅうかに ぎょうざ ナムル
13 スポーツの日	14 ごもくごはん みそしる ぶりなんぶあげ	15 たまねぎかきあげどん みそしる プルーンのよてい	16 ソフトフランスパン いちごジャム ポテトスープ だいたコロッケ あさりスパゲティサラダ	17 スパゲティ ミートソース たまねぎいりサラダ
20 みそラーメン きなこポテト プルーンのよてい	21 ウィンナーライス ほっけフライ りんごのよてい	22 ぶたすきどん みそしる なしのよてい	23 せわりコッペパン たまねぎポタージュ さけフライ きりぼしだいこんサラダ	24 ぶたミックスどん いしかりじる プルーンのよてい
27 スパゲティナポリタン シナモンポテト かきのよてい	28 キャロットライス ちくわチーズつまあげ にんじんのごまあえ	29 ごはん マーボーどうふ きびなごカリカリフライ おひたし	30 せわりコッペパン ほうれんそうクリームに ぶりカツ りんごのよてい	31 ごはん カレーにくじゃが さばこうみあげ いそあえ



北海道安心ラベル

今年も北海道クリーン農業推進協議会さまより、イエス！クリーン農産品を無償提供いただけることになりました。

2023年 JA 余市りんご「ハックナイン」・JA 帯広大正「大正メークイン」

2024年 JA とうや湖じゃがいも「とうや」

2025年の今年は…JA とうや湖「にんじん」です。10/27～31の一週間、使用する人参のすべてが、イエスクリーン農産品のJA とうや湖「にんじん」となり無償提供されます。子どもたちへは、28日の給食時間にテレビ放送で紹介します。またご家庭へはリーフレットを配布します。



28日は、イエスクリーン農産品にんじんをたっぷり使ったにんじんメニュー2品を準備しています。下記のようなレシピで、まずはわが家で作ってみました。2品とも、にんじんが苦手な人でも、気にならず、おいしく食べられますのでおすすめです。

キャロットライス 4人分

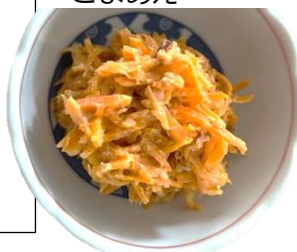
米 2合
バター 小2
塩 小1
にんじん 1本 みじん切り
玉ねぎ 1/2個 荒みじん
とりひき肉 60g
にんにく 1かけ すりおろし
コーン 40g
油 適宜
塩 小1/2
こしょう 少々

バターと塩を加えて炊飯します
具を炒めて、炊き上がったご飯に
混ぜて出来上がりです

キャロットライス



にんじんの
ごまあえ



にんじんのごまあえ 4人分

にんじん 1本 せん切り
白すりごま 大2
かつお節 少々
しょうゆ 小1
マヨネーズ 大2強
こしょう 少々



せん切りにした
にんじんを、電子レ
ンジで5分加熱して
使いました。

イエスクリーンとは？
カラダと自然に優しく、地球環境に配慮
したクリーン農業に取り組んでいる農産
物であることを保証する北海道独自の表
示制度です。





主な使用食品名一覧 青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。

6(月)	五目うどん<ソフトめん、鶏肉、㊦つと(たら、でん粉、塩、さとう)、油揚げ、人参、ごぼう、ほうれん草、長葱、しょうゆ、さとう、酢、唐辛子、削り節、昆布> ごまだんご<㊦白玉もち(もち米、うるち米)、黒ごま、さとう> 果物<ブルーの予定>
7(火)	深川飯<胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、人参、ごぼう、葉大根、油、しょうゆ、酒、みそ、さとう、塩> みそ汁<もやし、油揚げ、みそ、削り節、昆布> 高野豆腐フライ<高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、しょうゆ、さとう、カレー粉、塩、揚げ油>
8(水)	ハヤシライス<ごはん、豚肉、人参、玉葱、じゃがいも、セロリ、生姜、にんにく、油、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト水煮、中濃ソース、しょうゆ、こしょう、塩、カレー粉、㊦デミグラスソース(玉葱、トマトペースト、人参、チキンエキス、フォンドヴォー、牛肉、トマトケチャップ、牛脂、さとう、ウスターソース、ビーフエキス、酵母エキスパウダー、塩、セロリ、香辛料、増粘剤(加工でん粉)、カラメル色素調味料(アミノ酸等)> 大根サラダ<大根、ツナ缶、きゅうり、人参、ごま、しょうゆ、さとう、ごま油、酢、こしょう>
9(木)	ペーコンシチュー<㊦ペーコン(豚肉、塩、さとう)、じゃがいも、玉葱、人参、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、塩、こしょう> ㊦ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、難消化性デキストリン、果糖ぶどう糖液糖、でん粉、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄Na、揚げ油> 和風ソース<しょうゆ、さとう、みりん、でん粉> 果物<りんごの予定>
10(金)	厚揚げの中華煮<厚揚げ、豚肉、人参、玉葱、たけのこ、枝豆、きくらげ、生姜、にんにく、油、しょうゆ、さとう、塩、ごま油、でん粉> ㊦ぎょうざ<豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、長葱、粒状植物たんぱく(大豆)、にら、小麦粉、でん粉、さとう、醤油、塩、酒、植物油脂、香辛料、揚げ油> もやしナムル<ほうれん草、もやし、人参、ごま、しょうゆ、酢、さとう、唐辛子、ごま油>
14(火)	五目ごはん<胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、枝豆、油、しょうゆ、さとう> みそ汁<豆腐、わかめ、長葱、みそ、削り節、昆布> ぶりの南部揚げ<ぶり、小麦粉、卵、ごま、しょうゆ、塩、こしょう、酒、揚げ油>
15(水)	玉ねぎかき揚げ<白飯、えび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、人参、ごぼう、小麦粉、卵、揚げ油> かき揚げたれ<しょうゆ、さとう、酒、みりん、でん粉> みそ汁<高野豆腐、わかめ、長葱、削り節、昆布> 果物<ブルーの予定>
16(木)	ポテトスープ<ペーコン(㊦豚肉、塩、さとう)、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しょうゆ、塩、こしょう、鶏がら> ㊦十勝大豆コロッケ<じゃがいも、大豆、玉葱、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油脂、でん粉、さとう、塩、香辛料、揚げ油> あさりスパゲティサラダ<あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま、しょうゆ、さとう、酒、酢、ごま油> ㊦いちごジャム<いちご、さとう、水あめ、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)>
17(金)	ミートソーススパゲティ<スパゲティ、オリーブ油、油、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、セロリ、にんにく、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト水煮、㊦デミグラスソース(玉葱、トマトペースト、人参、チキンエキス、フォンドヴォー、牛肉、トマトケチャップ、牛脂、さとう、ウスターソース、ビーフエキス、酵母エキスパウダー、塩、セロリ、香辛料、増粘剤(加工でん粉)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等))中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう> たまねぎいりサラダ<ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、でん粉、ごま、揚げ油、酢、さとう、しょうゆ、塩、こしょう>
20(月)	みそラーメン<ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、めんま、もやし、人参、玉葱、長葱、ほうれん草、茎わかめ、ごま、油、みそ、しょうゆ、酒、みりん、㊦豆板醤(唐辛みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等))、ごま油、鶏がら、豚骨、昆布> きなこポテト<じゃがいも、揚げ油、ごま、さとう> 果物(ブルーの予定)
21(火)	ウィンナーライス<胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、㊦ポークウィンナー(豚肉、豚脂肪、粉末水あめ、貝カルシウム、たん白加水分解物、酵母エキス、砂糖、塩、香辛料)、玉ねぎ、人参、油、ケチャップ、塩、こしょう> ㊦ほっけフライ<ほっけ、パン粉、バター粉、打ち粉、揚げ油> 果物(りんごの予定)
22(水)	豚すき丼<白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、ほうれん草、さとう、しょうゆ> みそ汁<白菜、油揚げ、みそ、削り節、昆布> 果物<梨の予定>
23(木)	たまねぎポタージュ<㊦ペーコン(豚肉、塩、さとう)、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、こしょう> ㊦鮭フライ<秋鮭、半生パン粉、バターミックス(小麦粉、植物性たん白(大豆)、塩、ぶどう糖、ベーキングパウダー、増粘剤(グァーガム)、カロチノイド素)、打ち粉(小麦粉、でん粉))> 道産じゃがいも、植物油、揚げ油> 切り干し大根のサラダ<切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、しょうゆ、酢、さとう、ごま油、辛子>
24(金)	豚ミックス丼<白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま、でん粉、小麦粉、揚げ油、しょうゆ、さとう> 石狩鍋<鮭、豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、つきこんにやく、しめじ、長葱、みそ、酒、みりん、削り節、昆布> 果物<ブルーの予定>
27(月)	スパゲティナポリタン<スパゲティ、㊦ポークウィンナー(豚肉、豚脂肪、粉末水あめ、貝カルシウム、たん白加水分解物、酵母エキス、砂糖、塩、香辛料)、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、油、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉> シナモンポテト<さつまいも、揚げ油、シナモン、さとう> 果物<柿の予定>
28(火)	キャロットライス<胚芽精米、大麦、バター、人参、コーン、玉葱、鶏肉、にんにく、油、塩、こしょう> ちくわチーズつめ揚げ<㊦ちくわ(たら、でん粉、塩、さとうみりん)、チーズ、小麦粉、卵、揚げ油> にんじんのごま和え<人参、ごま、しょうゆ、かつお節、マヨネーズ、こしょう>
29(水)	マーボー豆腐<豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、人参、長葱、みそ、しょうゆ、さとう、ごま油、㊦豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)、でん粉> ㊦きびなごのカリカリフライ<きびなご(鹿児島県)、水あめ、たん白加水分解物、上白糖、生姜、塩、発酵調味料、乾燥マッシュポテト(じゃがいも)、でん粉、米粉パン粉、玄米粉、なたね油、塩、乾燥パン酵母、なたね油、パーム油、揚げ油> おひたし<ほうれん草、もやし、かつお節、しょうゆ>
30(木)	ほうれん草クリーム煮<㊦ペーコン(豚肉、塩、さとう)、ほうれん草、マカロニ、人参、玉葱、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、こしょう> ㊦ぶりカツ<ぶり、パン粉、小麦粉、イースト、塩、ショートニング、植物油脂、グリセリン脂肪酸エステル、ぶどう糖、でん粉、イーストフード、バターミックス(小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤(グァーガム)、こしょう、揚げ油> 果物<りんごの予定>
31(金)	カレー肉じゃが<豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、白滝、生姜、油、しょうゆ、さとう、カレー粉> さばの香味揚げ<さば、生姜、にんにく、酒、しょうゆ、小麦粉、でん粉、揚げ油> 磯あえ<ほうれん草、もやし、焼き海苔、しょうゆ>

- ・揚げ物の揚げ油は、毎回新しい油ではなく複数回の使用となります。(3、4回程度)
- ・パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。
- ・海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。



その他、使用食品の詳細をお知りになりたいものがあれば、お気軽にお申し付けくださいませ。

南の沢小栄養教諭 吉田まで
南の沢小 Tel 571-1096
Fax 571-2769



10月も、よろしく
お願い致します。