

11月給食だより

令和6年(2024年)年11月1日

札幌市立簾舞中学校



札幌市立藤野中学校



予定献立

牛乳200mlは、毎日つきます。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
振替休日 	きのこごはん ごまザンギ 磯和え 胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、人参、えのきたけ、しめじ、たまごたけ、干し椎茸、グリーンピース/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、片栗粉、ごま/小松菜、白菜、海苔	角食 あさりのチャウダー オニオンチップサラダ いちごジャム 角食/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、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/いちご	キーマカレー ポテトサラダ  ご飯、豚挽肉、玉ねぎ、人参、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、トマト缶/じゃがいも、ハム、きゅうり、人参、玉ねぎ、マヨネーズ	きつねうどん チーズポテト 黄桃缶 ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干し椎茸、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/黄桃缶
11	12	13	14	15
ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ	ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) かわいい唐揚げ (照り焼きソース味) ナムル	背割りコッペ コーンシチュー ツナサンド パイン缶	和風そばろごはん 味噌汁 富士柿  給食初登場の柿です!	ガタンラーメン (えび入り) さつまいもグラッセ みかん 
胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ/牛肉、豚肉、豚レバー、玉ねぎ、片栗粉、大豆たんぱく、パン粉、小麦粉/切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま	ご飯/豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、干し椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、片栗粉/かわいい、片栗粉/ハム、ほうれん草、もやし、人参、ごま	背割りコッペ/コーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、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/まぐろ水煮、きゅうり、マヨネーズ/パイン缶	ご飯、鶏挽肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、ごま、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/富士柿	ソフトラーメン、豚肉、卵、えび、いか、ほたて、ほうれん草、玉ねぎ、人参、白菜、ちくわ、わらび、きくらげ、長ねぎ、しょうが、にんにく、片栗粉/さつまいも、バター、牛乳/みかん
18	19	20	21	22
焼き豚チャーハン かぼちゃコロケ フルーツカクテル	ごはん 味噌きのこ汁 さんまの煮付け 富士柿 	ロールパン ポトフ コーンフライ ミルクゼリー	豚丼 味噌汁 ひじきの煮物 	ゆであげボンゴレ バジルポテト
胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、グリーンピース/かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)、りんごジュース	ご飯/しめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ/さんま、しょうが/富士柿	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、人参、さやいんげん、大根/とうもろこし、パン粉、牛乳、小麦粉、スキムミルク/牛乳、スキムミルク、粉寒天、缶詰(みかん・パイン)	ご飯、豚肉、しょうが、グリーンピース、片栗粉/厚揚げ、小松菜/ひじき、油揚げ、人参	スパゲティ、パセリ、あさり、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、小麦粉、トマト缶/じゃがいも、にんにく、バジル

25	26 北海道を食べよう!	27	28	29
とりめし 十勝大豆コロケ おひたし	ごはん  ほっけのつみれ汁 ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ	黒コッペパン ポテトグラタン もやしのごまサラダ パイン缶	かきあげ丼 (えび入り) 味噌汁 りんご 	味噌うどん 青のりポテト 黄桃缶
胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉/小松菜、もやし、糸かつお	ご飯/ほっけつみれ、大根、人参、豆腐、長ねぎ/キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、片栗粉、しょうが、椎茸、ほたてエキス、かきエキス、小麦粉/しらす干し、糸かつお、海苔、ごま	黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ、パセリ/小松菜、もやし、人参、ごま/パイン缶詰	ご飯、えび、いか、あさり、さくらえび素干し、しらす干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、片栗粉/玉ねぎ、油揚げ、たまごたけ/りんご	ソフトめん、鶏肉、しょうが、にんにく、ごま、油揚げ、つと、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、青のり/黄桃缶

☆野菜や果物は、入荷状況により変更になる場合があります。

☆「わかめ」や「しらす干し」などの海産物には、えび・かに・いか等の魚介類が混入している場合があります。

☆使用材料は、調味料等は記載しておりません。詳しい原材料を知りたい方は、藤野中学校栄養教諭まで御連絡ください。

☆アレルギーのあるお子様は、該当する食材が含まれていないかどうか、御家庭で毎日必ず御確認ください。



11月24日は
「和食の日」

◆◆受け継ぎたい和食文化◆◆

日本人は欧米人に比べ、血糖が高くなった時に出るインスリンの分泌量が少な目です。これは、農耕民族だった日本人が、飢えに備えて少ない食糧でもしのげるよう、体が順応していった歴史が背景にあるのではないかと考えられています。そのため、高エネルギーなものが多い欧米型の食生活を続けると、糖尿病等になりやすいと言われています。昔から食べ継がれている和食が日本人の体に合うというのは、そういった理由もあるのですね。

一汁三菜を基本とする和食は、炭水化物、タンパク質、脂質のバランスが良く、食物繊維も豊富で、世界から注目されています。

平成25年(2013年)には、「日本の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産にも登録されました。

世界から認められた和食文化を大切に、積極的に食卓にも取り入れていきたいものですね。



今月の北海道を食べよう!

ほっけのつみれ汁

北海道の代表的な魚のひとつに「ほっけ」があります。ほっけは寒い海の好きな魚で、全国漁獲量の二位以下を大きく引き離し、90%以上が北海道で水揚げされます。旬は秋から冬にかけてで、この時期は脂のりが良く、特に美味しくなります。

11月26日は、旬のほっけで作った、味噌仕立てのつみれ汁を提供します。

