



給食だより

令和2年1月14日
札幌市立石山中学校
札幌市立藻岩中学校



「1年の計は元旦にあり」といいます。今年はどうな計画を立てていますか？
今年1年もしっかり食べて健康に過ごせますよう願っています。



〈1月の予定献立〉



月	火	水	木	金
 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日つきます。 食材の入荷状況によって献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 		15 黒コッペパン ワンタンスープ ワンタン 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ちくわのチーズ詰め揚げ ちくわ チーズ 卵 あさりのスパゲティーサラダ あさりしょうが スパゲティー きゅうり にんじん みそ ごま	16 ごはん 味噌つみれ汁 すりみ 焼き豆腐 しょうが 味噌 だいこん にんじん 長ねぎ とり天 甘酢だれ 鶏むね肉 しょうが にんにく 卵 ねぎ 磯和え こまつな もやし のり	17 ゆであげスパゲティー トマトソース スパゲッティ オリーブ油 パセリ ベーコン えび いか 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく トマト 缶 たらこ 厚揚げサラダ 厚揚げ キャベツ きゅうり にんじん ごま ヨーグルト
	20 中華おこわ はいが米 もち米 豚肉 しょうが 干し椎茸 きくらげ たけのこ にんじん 栗 メンマ グリンピース サクフライ 鮭 パン粉 もやしのごまサラダ こまつな もやし にんじん 味噌 豆板醤 すりごま 天草オレンジ	21 ごはん マーボー豆腐 豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸 味噌 オイスターソース 豆板醤 おひたし こまつな はくさい かつおぶし りんご	22 ロールパン ほうれん草グラタン ベーコン たまねぎ ほうれん草 マカロニ マッシュルーム バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 たらこ パン粉 粉チーズ にんじんとコーンのサラダ ハム にんじん きゅうり コーン 黄桃缶	23 ごはん しょうゆおでん さつま揚げ さつま揚げ 豆腐入りかまぼこ とうもろこし がんもどき 厚揚げ こんにゃく にんじん だいこん ぶき 昆布 シシャモのから揚げ カラフトシシャモ おかかふりかけ しらす干し かつおぶし のり ごま
27 とりめし はいが米 大麦 たらこ 鶏肉 玉ねぎ さつま汁 豚肉 さつまいも とうふ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが みそ かれいから揚げ かれい	28 豆とひき肉のカレー ごはん 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく いんげんまめ パセリ レーズン トマト缶 ごぼうチップサラダ ハム キャベツ きゅうり コーン ごま 清見オレンジ	29 ソフトフランスパン コーンポタージュ クリームコーン ホールコーン ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク たらこ 豆よせフライ すり身 焼き豆腐 卵 枝豆 大豆水 煮 パン粉 ごま キウイフルーツ	30 厚揚げ入り肉炒め丼 ごはん 豚肉 メンマ にんじんもやし こまつな 厚揚げ 玉ねぎ りんご 豆板醤 味噌汁 じゃが芋 わかめ 長ねぎ みそ りんご	31 塩ラーメン 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 はくさい 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま 豚肉とマツツのソテー 豚肉 しょうが カシューナッツ ビーマン ポンカン

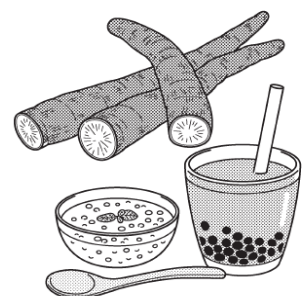
話題の食べ物

©少年写真新聞社 2020

タピオカの原料を調べてみました

ミルクティーなどで人気のタピオカは、キャッサバという「いも」のでんぷんからつくられていて、独特の歯ごたえが特徴です。白いタピオカはキャッサバでんぷんに水を加えて加工したもので、黒いタピオカはカラメル色素などで色をつけたものです。キャッサバは中南米が原産で、ナイジェリアやコンゴ民主共和国などのアフリカや、タイや

インドネシアなどのアジア、ブラジルなどの南米で多くつくられています。2017年の生産量は世界全体で、約2億9200万トン。いも類ではじゃがいも(約3億9800万トン)に次ぐ生産量の多さです。キャッサバは炭水化物が多いため、主食として食べられたり、でんぷんなどに加工されたりして世界各地で利用されています。



※FAOSTAT(2019年1月現在の統計値)