

11月 給食だより

令和2年(2020年)10月30日
札幌市立西岡北中学校



雪虫の飛ぶ季節になりました。寒暖の差が激しくなり空気も乾燥してきました。健康管理が難しい季節をむかえます。体調を崩さないようにしたいものですね。

日	火	水	木	金
2 ごはん カレー肉じゃが エビしゅうまいフリッター のりの佃煮 精白米 ／豚肉・しらたき・じゃがいも・にんじん さやいんげん・玉ねぎ・生姜・油 ／エビしゅうまい・卵・牛乳・小麦粉・油 ／のり・ひじき	3 文化の日 	4 牛丼 味噌汁 りんご 精白米 ／豆腐・豆腐・しらたき・生姜・玉ねぎ 長ねぎ・筍・たもぎ茸・油 ／じゃがいも・長ねぎ・わかめ・みそ	5 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ パスタ ／バラベーコン・チーズ・スキムミルク 牛乳・豆乳・バター・小麦粉・小松菜 玉ねぎ・たもぎ茸・油 ／ロースハム・ごぼう・油・キャベツ きゅうり・コーン・ゴマ	6 食べて応援！東京2020(インド) ほうれん草ピラフ タンドリーチキン フルーツ白玉 胚芽精米・大麦・バラベーコン・バター ほうれん草・にんじん・コーン・にんにく ／鶏肉・ヨーグルト・カレー粉 ／白玉(もち米)・果物缶詰 (みかん・夏みかん・パイナップル・黄桃・洋梨)
9 和風そぼろごはん 味噌汁 磯和え 精白米 ／鶏挽肉・豆腐・油揚げ・にんじん ごぼう・切干大根・生姜・椎茸・ひじき ゴマ・みそ・油 ／じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・みそ ／ほうれん草・もやし・のり	10 横割りバンズパン キャロットポターージュ ハンバーグ (ケチャップソース) あさりのサラダ バラベーコン・バター・牛乳・チーズ スキムミルク・豆乳・小麦粉・じゃがいも にんじん・パセリ・玉ねぎ・油 ／Feハンバーグ(ケチャップ・ウスターソース) ／あさり・生姜・小麦粉・油・にんじん きゅうり・キャベツ・ゴマ・ゴマ油	11 食べて応援！東京2020(中国) ごはん 青菜丸子湯 (チンジャオフンズタン) 糖醋魚片 (タンツーユイペン) 切干大根ナムル 精白米／豚挽肉・豆腐・卵・パン粉・生姜 椎茸・チンゲン菜 ／ホツケ・生姜・小麦粉・油・にんじん・筍 玉ねぎ・にんにく・椎茸・グリーンピース ／ロースハム・にんじん・ほうれん草 切干大根・豆腐・ゴマ・ゴマ油	12 ガタタンラーメン (えび入り) きなこポテト みかん ラーメン ／豚肉・卵・エビ・いか・ むきホタテ 焼きちくわ・にんじん・ほうれん草 白菜・ワラビ・きくらげ・長ねぎ・生姜 にんにく・ゴマ油 ／じゃがいも・油・きなこ	13 炊き込みいなり (手巻きのり) ちくわチーズつめフライ おひたし 芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・椎茸 ひじき・ゴマ・(のり) ／白ちくわ・チーズ・卵・小麦粉・パン粉・油 ／小松菜・もやし・かたお
16 ごはん 味噌汁 豚肉のハーベキューソース 切干大根の煮付け 精白米 ／あさり・小松菜・ごぼう・みそ ／豚肉・小麦粉・油・玉ねぎ・生姜・にんにく ／油揚げ・さつまいも揚げ・にんじん 切干大根・ひじき・油	17 黒コッペパン 南瓜のグラタン 和風サラダ パイン缶 バラベーコン・牛乳・チーズ・スキムミルク 豆乳・小麦粉・パン粉・バター・南瓜・玉ねぎ マツシユールム・油 ／しらすずし・にんじん・大根・きゅうり・ゴマ ゴマ油	18 ごはん マーボー豆腐 ホタテフライ 生姜和え 精白米 ／豚挽肉・豆腐・にんじん・長ねぎ・椎茸 生姜・にんにく・みそ・豆板醤・ゴマ油 ／ ホタテフライ ・油 ／ 焼きちくわ ・小松菜・もやし・生姜	19 肉うどん ポテトコロッケ(野菜) みかん うどん ／豚肉・油揚げ・つと・ほうれん草 椎茸・たもぎ茸・長ねぎ ／野菜コロッケ・油	20 PTA試食会 エスカロップ もやしのごまサラダ 温州みかんゼリー 胚芽精米・大麦・バター・パセリ・筍 ／豚肉・卵・小麦粉・パン粉・油 にんじん・玉ねぎ・生姜・にんにく・ケチャップ 中濃ソース・デミグラスソース ／ほうれん草・にんじん・もやし・みそ・豆板醤 すりゴマ
23  勤労感謝の日	24 横割りバンズパン チキンクリームシチュー 釧路産鱈フライ (チリソース) 切干大根サラダ 鶏肉・牛乳・チーズ・スキムミルク・豆乳 バター・小麦粉・じゃがいも・にんじん・パセリ 玉ねぎ・油 ／釧路産鱈フライ・油 (玉ねぎ・ケチャップ) ／ツナ水煮・にんじん・切干大根・きゅうり もやし・ゴマ・ゴマ油	25 ごはん 豆腐のカレーソース いわしのカリカリフライ 辛子和え 精白米 ／豚挽肉・豆腐・小麦粉・にんじん・玉ねぎ・ セロリ・生姜・にんにく・りんご・油 ／いわしのカリカリフライ・油 ／焼きちくわ・小松菜・もやし・洋辛子	26 味噌ラーメン アメリカンドッグ キャロットゼリー ラーメン ／豚挽肉・にんじん・ほうれん草・もやし メンマ・玉ねぎ・長ねぎ・生姜・にんにく ／きわかめ・みそ・豆板醤・ゴマ・ゴマ油 ／ポークフランク・卵・牛乳・小麦粉・油 ／にんじん・オレシジユース・寒天	27 あさりごはん 豚肉のカレーフライ ごま和え 胚芽精米・大麦・あさり・生姜・しらたき にんじん・ごぼう・筍・グリーンピース・椎茸 油 ／豚肉・卵・小麦粉・オートミール パン粉・カレー粉・油 ／小松菜・白菜・すりゴマ

11月に使用する加工食品のアレルギー食品原材料等

エビしゅうまい エビ・小麦・鶏肉・豚肉・大豆 **Feハンバーグ** 鶏肉・豚肉・大豆
ホタテフライ ホタテ・小麦・大豆 **ポテトコロッケ(野菜)** 小麦・乳・豚肉・大豆・ゴマ
釧路産鱈フライ たら・大豆・小麦 **いわしカリカリフライ** いわし
ロースハム 卵・豚肉 **バラベーコン・ポークフランク** 豚肉
白ちくわ・焼きちくわ・つと(かまぼこ) たら **温州みかんゼリー** 温州みかん果汁・ゲル化剤



★献立表は、主な食材をのせています。(記載していない食材もあります。) /が献立の区切りです。
 ★献立には200mLの牛乳がつかます。★果物は変更することがあります。
 ★椎茸は大分産干し椎茸です。★菜種油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ★魚練り製品は給食用に製造されています。
 ★だしは、昆布・削り節・鶏がら・豚骨・札幌市特注鶏がらスープ・豚骨スープを使用しています。



◎今月の無償食材～4日道産牛肉(牛丼)・12日道産むきホタテ(ガタタンラーメン)・18日道産ホタテフライ

北海道型食生活のすすめ

日本型食生活を基本にした北海道型食生活とは？

北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食に主菜や副菜に魚・肉・卵・大豆製品・海藻・乳製品・果物などがバランスよく加わった健康的で豊かな食生活のことです。新鮮でおいしく安全な食材に恵まれている北海道は、日本の食料基地と言われています。なかでも札幌市は大消費地であり、流通の拠点都市でもあるため全道各地から様々な食材が集まります。



【健康的な食生活】

近年、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）から発生する生活習慣病の発症には、脂質のとり過ぎによる食生活が原因の一つにあげられています。どんなおかずとも相性がよい「米」を主食にした日本型食生活では、幅広い食品を様々な調理法で料理できるので、資質のとり過ぎを防ぎやすくなります。さらに、食材を道内産の米・魚・肉・乳製品・野菜などにすることで北海道型食生活になります。

【環境にやさしい】

フードマイレージ（food mileage）は食糧輸送距離ことで、重量×距離（トン×キロメートル）で表します。食糧の生産から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が多くなり、食料の消費が環境に対して大きな負担を与えることとなります。反対に北海道の食材を使い「フードマイレージ」を低く抑えることは環境に優しい食生活になります。

北海道の「食」の特徴

- *米・じゃがいも・玉ねぎ・大豆などの生産量日本一
- *日本の食糧基地、食料自給率200%
- *鮭・さんま・かに・昆布などの海産物も豊富
- *豚肉・牛肉などの畜産物生産量も多い
- *牛乳・チーズなども生産量日本一

食べて応援！東京2020

インド 10月6日（金）～タンドリーチキン（鶏肉にヨーグルト・ケチャップとカレー粉などのスパイスで味付けしてオープンで焼きます。）

チンツァイワンズタン

中国 10月11日（水）～青菜丸子湯（肉だんごと中国が原産のチンゲン菜が入ったスープです。）

タンツウエイベン

糖醋魚片（油で揚げたホッケに野菜入りのあんをかけます。）



