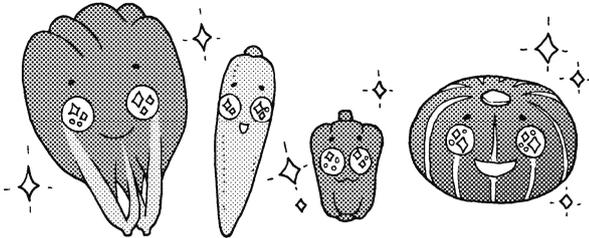


10月 給食だより



日章中学校

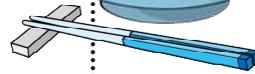
10月 10日は 目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

©少年写真新聞社2022

和食の日



和食とその食事の中心である米について理解を深め、自然の恵みに感謝する心を育み、ご飯を残さず食べようとする態度を養うための取り組みです。

10月13日と17日の2日間、お米を主食とした献立の実施と、和食についての資料提供を行います。



ご家庭では、和食・洋食・中華...どのような料理を多く食べているでしょうか？この機会に、家庭での食事も振り返ってみて下さい。

無償提供 10月14日 ぜんざい



農林水産省による「道産砂糖・小豆を使用したデザート」の学校給食への提供として、無償提供されます。

今回提供される「ぜんざい」は小豆と砂糖のみで作られており、トッピングのきな粉も含めてすべて北海道産です。自然の恵みに感謝の気持ちをもって、地元の美味しい食材を味わって食べてほしいと思います。

学校給食展のお知らせ



「きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ」



10月29日(土) 11:00~18:00
札幌駅地下歩行空間 北1条イベントスペース

札幌市の給食についてのパネル展示、実物展示、大型スクリーンによるスライドショー、リーフレットやレシピ、ブックマークの配付も行います。

和食の日の献立より

給食レシピ紹介



さんまのかば焼き

<材料> 4人分

さんま	2尾	
小麦粉	大さじ1	
かたくり粉	大さじ1	
揚げ油		
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうが	少々
	白いりごま	小さじ2/3
	水	大さじ4
かたくり粉	小さじ1/2	

<作り方>

- ① さんまは、三枚おろしにして、身を4つに分ける。(1人2枚)。
- ② ①に小麦粉・かたくり粉をつけて揚げる。
※多めの油で揚げ焼きにしてもOK
- ③ しょうがはすりおろしておく。
- ④ 小鍋にAを入れ加熱し、適量の水でといたかたくり粉でとろみをつけて、たれを作る。
- ⑤ 揚げたさんまにたれをかけてできあがり。

※ たれの量を増やしてかば焼き丼にしてもおいしいです。



月	火	水	木	金
<p>3日 鶏ごぼうごはん 鮭のクラッカー揚げ 磯和え</p> <p>胚芽精米・大麦・カルシウム米・鶏肉・焼豆腐・しょうが・みそ・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま・鮭・小麦粉・卵・クラッカー／小松菜・白菜・のり</p>	<p>4日 ごはん しょうゆおでん たらフライ・ソース のりとあさりの佃煮</p> <p>白飯／さつま揚げ・豆腐かまぼこ・うずら卵・がんも・厚揚げ・こんにゃく・にんじん・大根・ふき・昆布／すけとうだら・パン粉・小麦粉・ライ麦粉／あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ</p>	<p>5日 セルフドック スライスチーズ コーンシチュー パン缶</p> <p>背割コッパパン・ポークウインナー・ケチャップ／スライスチーズ／コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ／パン缶</p>	<p>6日 肉炒め丼 みそ汁 りんご</p> <p>白飯・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・かたくり粉・ごま／厚揚げ・小松菜・みそ・むろあじ・昆布／りんご</p>	<p>7日 五目うどん さつまいもグラッセ ブルーベリーゼリー</p> <p>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・しいたけ・たまごたけ・むろあじ・宗田かつお・昆布／さつまいも・バター・牛乳／ブルーベリー・寒天</p>
<p>10日</p> <p> スポーツの日</p>	<p>11日 サーモンピラフ レバー入りメンチカツ ヨーグルト和え</p> <p>胚芽精米・大麦・カルシウム米・バター・紅鮭・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ／牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚脂・牛脂・豚肉・でん粉・パン粉・小麦粉／みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・ヨーグルト</p>	<p>12日 札教研秋の研究集会 給食なし</p> <p></p>	<p>13日 和食の日メニュー ごはん さつま汁 さんまかば焼き ごま和え</p> <p>白飯／豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが・みそ・むろあじ・宗田かつお・昆布／さんま・かたくり粉・小麦粉・しょうが・ごま／小松菜・もやし・ごま</p>	<p>14日 味噌ラーメン きなこポテト ぜんざい(無償提供)</p> <p>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・トウバンジャン・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布／じゃがいも・きな粉／小豆・きな粉</p>
<p>17日 和食の日メニュー 五目おこわ みそ汁 ぶりの南部揚げ</p> <p>胚芽精米・もち米・カルシウム米・豚肉・しょうが・しいたけ・たけのこ・にんじん・栗・グリーンピース／厚揚げ・小松菜・たまごたけ・みそ・むろあじ・昆布／ぶり・小麦粉・卵・ごま</p>	<p>18日 ごはん スンドゥブチゲ さばの香味焼き おひたし</p> <p>白飯／豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・みそ・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鶏がら・昆布・煮干し／さば・しょうが・にんにく・ごま／ほうれん草・もやし・糸かつお</p>	<p>19日 黒コッペパン チキングラタン コーンフライ 小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>黒コッペパン／鶏肉・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・パン粉・パセリ／とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・全粉乳／ベーコン・小松菜・もやし・ごま</p>	<p>20日 ごはん 納豆 きのこ汁(みそ味) 豚肉のごま揚げ</p> <p>白飯／納豆／ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・むろあじ・昆布／豚肉・しょうが・にんにく・ごま・小麦粉・かたくり粉</p>	<p>21日 ゆであげスパゲティ カレーソース フレンチポテト ヨーグルト</p> <p>スパゲティ・パセリ・豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・小麦粉・カレールウ・ケチャップ・鶏がらスープ／じゃがいも／ヨーグルト</p>
<p>24日 チキンウインナーライス カレーコロツケ 小松菜サラダ</p> <p>胚芽精米・大麦・カルシウム米・バター・トマトジュース・チキンウインナー・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ／じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・生乳・小麦粉・パン粉／ハム・はるさめ・ひじき・小松菜</p>	<p>25日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ たたききゅうり</p> <p>白飯／豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・しいたけ・みそ・オイスターソース・トウバンジャン・かたくり粉／子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉／きゅうり・ごま</p>	<p>26日 ロールパン かぼちゃのポターージュ チキンナゲット ほうれん草とコーンのサラダ</p> <p>ロールパン／ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリー・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ／鶏肉・パン粉・でん粉・おから・小麦粉／ハム・ほうれん草・コーン・ごま</p>	<p>27日 カレーライス あさりのスパゲティサラダ 黄桃缶</p> <p>白飯・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレールウ・ケチャップ・鶏がらスープ／あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・みそ・ごま／黄桃缶</p>	<p>28日 合唱コンクール 給食なし</p> <p></p>
<p>31日 焼豚チャーハン かぼちゃコロツケ フルーツ白玉</p> <p>胚芽精米・大麦・カルシウム米・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・しいたけ・グリーンピース／かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・パン粉・米粉・小麦粉／みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・白玉もち</p>	<p>・調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。)</p> <p>・ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。</p> <p>・かたい唐揚げ、いわしカリカリフライ…まれに魚卵が含まれている場合があります。</p> <p>・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。</p> <p>食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。</p>			

