



10月のこんだて



札幌市立丘珠中学校

月	火	水	木	金
牛乳は、毎日 つきます。 残さず 飲みましょう！ 	1 <ul style="list-style-type: none"> ・レーズンパン ・麦入り野菜スープ ・チキンクラッカー揚げ ・フルーツゼリー エネルギー851kcal <small>【麦入り野菜スープ】バラベーコン・人参・玉葱・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・醤油・コショウ・鶏ガラスープ【チキンクラッカー揚げ】鶏肉・黒コショウ・小麦粉・卵・クラッカー揚げ【フルーツゼリー】みかん缶・バイン缶・黄桃缶・りんごジュース・粉寒天・上白糖</small>	2 <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・けんちん汁（味噌） ・さんまかばやき ・梨 エネルギー845kcal <small>【けんちん汁】鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・味噌【さんまかば焼き】さんま・片栗粉・小麦粉・砂糖・みりん・生姜・白こま</small>	3 <ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・大学芋 ・みかん エネルギー780kcal <small>【塩ラーメン】豚肉・生姜・にんにく・醤油・油・メンマ・もやし・人参・玉葱・白菜・長葱・ほうれん草・塩わかめ・みりん・黒コショウ・ごま油・白こま【大学芋】さつまいも・水飴・黒砂糖・醤油・酢・黒いりごま</small>	4 <珠玉祭> 
	7 <早出し> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・小松菜とベーコンのサラダ ・巨峰 エネルギー844kcal <small>【カレーライス】豚肉・じゃが芋・にんじん・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・油・カレールウ・ソース・クチャップ・醤油・シナモン・オールスパイス・鶏ガラスープ【小松菜とベーコンのサラダ】バラベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・サラダ油・砂糖・黒コショウ・白こま</small>	8 <ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・ブロッコリーのグラタン ・あさりのカリッとサラダ ・プルーン エネルギー826kcal <small>【ブロッコリーのグラタン】ブロッコリー・バラベーコン・マカロニ・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・コショウ・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ【あさりのカリッとサラダ】あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・酢・砂糖・からし・ごま油・白こま</small>	9 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐とえびのチリソース煮 ・揚げポークシュウマイ ・おひたし エネルギー863kcal <small>【豆腐とえびのチリソース煮】豆腐・むきえび・片栗粉・小麦粉・油・人参・玉葱・長葱・干し椎茸・グリーンピース・生姜・にんにく・クチャップ・醤油・ソース・砂糖・豆板醤・パプリカ・チリパウダー・鶏ガラスープ【揚げポークシュウマイ】たらこ・えび・玉葱・豚脂・薄粉・小麦粉・砂糖・醤油・酢・からし【揚げポークシュウマイ】玉葱・豚肉・牛肉・豚脂・醤油・砂糖・コショウ・小麦粉・薄粉【おひたし】ほうれん草・白菜・糸かつお・醤油</small>	10 <ul style="list-style-type: none"> ・肉うどん ・ごまポテト ・梨 エネルギー755kcal <small>【肉うどん】豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たまごだけ・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【ごまポテト】じゃが芋・白すりごま・砂糖</small>
14 	15 <ul style="list-style-type: none"> ・背割コッペパン ・オニオンポタージュ ・焼フランク ・ほうれん草とコーンのサラダ エネルギー782kcal <small>【オニオンポタージュ】バラベーコン・じゃが芋・玉葱・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・コショウ・ガラスープ【焼フランク】ポークワラング・クチャップ・中濃ソース・砂糖・辛子【ほうれん草とコーンのサラダ】ローズハム・ほうれん草・ホールコーン・白こま・サラダ油・砂糖・酢・醤油・黒コショウ</small>	16 <礼教研の日> ～給食なし～ 	17 <ul style="list-style-type: none"> ・パスタクリームソース ・かぼちゃサラダ ・ブルーベリーゼリー エネルギー805kcal <small>【パスタクリームソース】バラベーコン・玉葱・小松菜・たまごだけ・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・白味噌・コショウ・豚骨スープ【かぼちゃサラダ】ライス・かぼちゃ・人参・キャベツ・きゅうり・酢・砂糖・醤油・黒コショウ・白こま【ブルーベリーゼリー】ブルーベリー・果糖・ブルーベリー・果汁・寒天</small>	18 <ul style="list-style-type: none"> ・焼き豚チャーハン ・高野豆腐のフライ ・大根サラダ エネルギー846kcal <small>【焼き豚チャーハン】米・大麦・油・豚肉・長葱・生姜・にんにく・醤油・みりん・人参・玉葱・ホールコーン・干椎茸・グリーンピース・ごま油・黒コショウ【高野豆腐のフライ】凍り豆腐・醤油・砂糖・みりん・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白こま【大根サラダ】大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白こま・醤油・砂糖・ごま油・酢・黒コショウ</small>
21 <ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げ丼 ・味噌汁（もやし・油揚げ） ・酢のもの エネルギー829kcal <small>【かき揚げ丼】ごはん・むきえび・たんざくいか・あさり・さくらえび・素干し・しらす干し・玉葱・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・醤油・砂糖・みりん・片栗粉【味噌汁】もやし・油揚げ・味噌【酢のもの】きゅうり・カットわかめ・緑豆はるさめ・酢・醤油・砂糖</small>	22 <国民の祝日> 	23 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・つみれ汁（味噌） ・豚肉の竜田揚げ ・切り干し大根の煮つけ エネルギー845kcal <small>【つみれ汁】すりみ・焼豆腐・生姜・みそ・片栗粉・豆腐・大根・人参・長葱・味噌【豚肉の竜田揚げ】豚肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉【切り干し大根の煮つけ】切り干し大根・油揚げ・さつま揚げ・人参・ひじき・油・醤油・砂糖・みりん・唐辛子</small>	24 <ul style="list-style-type: none"> ・芦別ガタタンラーメン ・きなこポテト ・柿 エネルギー750kcal <small>【ガタタンラーメン】豚肉・醤油・卵・むきえび・いか・ほたて・ほうれん草・玉葱・人参・白菜・焼きちくわ・わらび・黒さくらげ・長葱・生姜・にんにく・油・みりん・黒コショウ・ごま油・片栗粉【きなこポテト】じゃが芋・きな粉・砂糖</small>	25 <ul style="list-style-type: none"> ・ピピンバ ・ひじき春巻き ・フルーツカクテル エネルギー780kcal <small>【ピピンバ】米・大麦・醤油・豚肉・焼豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・砂糖・みりん・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白こま・長葱・酢・唐辛子【ひじき春巻き】竹の子・人参・豚肉・ひじき・ごま油・醤油・薄粉・オニオンソース・小麦粉【フルーツカクテル】みかん缶・バイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース・上白糖</small>
28 <ul style="list-style-type: none"> ・ピリカラチキン丼 ・ワカメスープ ・りんご エネルギー852kcal <small>【ピリカラチキン丼】鶏肉・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・筍・玉葱・ピーマン・油・オニオンソース・醤油・豆板醤・にんにく・砂糖・黒コショウ【ワカメスープ】塩わかめ・豆腐・干椎茸・長葱・醤油・白こま・ごま油</small>	29 <ul style="list-style-type: none"> ・横割パンズ ・パンプキンシチュー ・エビバーグ・スライスチーズ ・小松菜としめじのサラダ エネルギー836kcal <small>【パンプキンシチュー】バラベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ【エビバーグ】えび・たらすりみ・玉ねぎ・薄粉・卵白・はちみつ・コショウ・醤油・砂糖・みりん・片栗粉【小松菜としめじのサラダ】ハム・小松菜・ホールコーン・ひんじめじ・醤油・みりん・白こま・油・砂糖・酢・醤油・黒コショウ</small>	30 <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐のオニオンソース煮 ・ししゃもピリカラ揚げ ・磯和え エネルギー870kcal <small>【豆腐のオニオンソース煮】豆腐・豚肉・ピーマン・長葱・人参・筍・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・オニオンソース・黒コショウ・片栗粉・鶏ガラスープ【ししゃもピリカラ揚げ】カラフトししゃも（子持ち）片栗粉・小麦粉・砂糖・みりん・豆板醤【磯和え】小松菜・もやし・切りのり・醤油</small>	31 <早出し> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・ポテトフリッター ・柿 エネルギー776kcal <small>【カレーうどん】鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉葱・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たまごだけ・長葱・小麦粉・油・カレー粉・醤油・砂糖・みりん・カレールウ・片栗粉【ポテトフリッター】じゃが芋・砂糖・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・砂糖</small>	9月24日の給食 <芦別ガタタンラーメン> 芦別名物「ガタタン」は、たくさんのお具が入ったとろみのついた塩味のスープです。戦後、満州から帰ってきた人が芦別で中華料理店を開いて中華スープの「含湯」を日本語読みにして、だしたのが始まりといわれています。芦別市民だけではなく、観光客にも大人気の料理になっています。 ガタタンラーメンは、肉・魚介類・山菜などのたくさんのお具が入り、最後にとき卵で仕上げたここのある塩味のスープになっています。

給食だより10月

札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校
令和元年9月30日

日増しに秋も深まってきました。生徒たちにとって勉強やスポーツなどに忙しい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体を作ってほしいと思います。また、この時は「実りの秋」というように、食べ物美味しい季節です。旬の食べ物をたくさん味わってほしいと思います。



和食のよさを見直そう！

一汁三菜という言葉を知っていますか？これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。

ごはんと味噌汁におかずが3～5品が日本の昔からの食生活でした。おかずが5品というように思いますが、季節の野菜の漬物や佃煮、煮豆などの常備菜も1品のおかずに入ります。

旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。

⑤野菜や豆類

ビタミン・ミネラル源として・たくさん食べましょう。

④魚や肉・卵・大豆製品
体を作るたんぱく質。毎食食べましょう。

③香の物

野菜を漬けたもの。塩分に気を付けましょう。

②汁物

吸い物のことです。野菜をたくさん入れましょう。

①ご飯

麦や玄米もいいですね。



< 第42回 学校給食展のご案内 >

見に行ってくださいね！

<テーマ> 「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」

<日時・場所> 令和元年10月26日(土) 10時～17時

JR札幌駅 西コンコース(西改札口そば) イベント広場

<内容> (1) パネル・実物展示 ～・学校給食の紹介・フードリサイクル

- ・献立紹介・食指導の写真・食事風景写真・栄養士の活動
- ・給食の献立と食器の実物展示・DVD 放映など



(2) 各種イベント ～・野菜ゲットスタンプラリー

参加者には学校給食で使用している野菜プレゼント！

- ・わくわく食育ショー
- ・はし1グランプリ(豆つかみに挑戦)
- ・野菜計量体験コーナー(1日に必要な野菜の量を計量)

(3) リーフレット・給食メニューレシピ・食育ブックマークの配布

