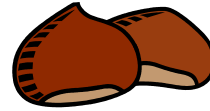


給食だより10月



2020・9・29
札幌市立新琴似中学校
札幌市立新川西中学校

みのりの秋！

店先に秋の味覚がたくさん並ぶようになりました。さんまや鮭、かぼちゃやさつま芋、栗にぶどうにりんごなど……給食の献立にも、とれたての旬の食べ物がいろいろ登場します。

10月は札幌産たまねぎを味わって

10月5日から30日の間、札幌産たまねぎ（札幌黄）が給食に登場します。

たまねぎの栄養

～血液サラサラだけじゃない！～

たまねぎの独特なおいには、主に硫化アリルです。これは交感神経を刺激し体温を上昇させます。体温の上昇は、風邪のウイルスを退治する白血球の一種であるマクロファージが活発になることから風邪の予防になり、また、脂肪の燃焼も促進されます。殺菌作用があることもわかっています。

～給食のたまねぎを使った料理～

- ラーメン ○シチュー ○ピラフ
 - スープ ○パスタ ○ポタージュ
 - みそ汁 ○すき焼き ○サラダ
 - カレーライス
- まだまだいろいろな料理に使っています。

殺菌作用



風邪予防

脂肪燃焼

☆たまねぎの調理のポイント☆

たまねぎを切ると涙がでます。冷蔵庫でよく冷やして切ると涙を出さずに調理ができます。たまねぎに熱を加えると甘くなるので食べやすくなります。また、たまねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けるので豚肉やいわしなどビタミンB1の多く含む食品と組み合わせると効果的です。

10月 予定献立

月	火	水	木	金
5 ハヤシライス あさりのカリッとサラダ	6 黒コッペパン パンブキンシチュー ハンバーグきのこソース フルーツミックス	7 ご飯 厚揚げのカレーソース 磯和え ミニトマト	8 みそラーメン シナモンポテト ブルーネ	9 サーモンピラフ カレーコロッケ 中華サラダ
米/牛肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・セリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・トマト・ユレ・ケチャップ・ホルトマト・ハヤシルウ・中濃ソース・鶏がらスープ/あさり・生姜・小麦粉・かたくり粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま	ベーコン・かぼちゃ・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・鶏がらスープ/ハンバーグ（牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳）・たもぎたけ・しめじ・えのきたけ・干しいたけ・かたくり粉・ごま/缶詰（みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん）	米/厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレー粉・小麦粉・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ/小松菜・白菜・のり	ツツメ・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・みそ・トウモロコシ・ジャコ・もやし・シマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・スープ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）/さつま芋	はいが精米・大麦・バター・鮭・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・牛乳・小麦粉・生パン粉/ハム・春雨・きゅうり・人参・もやし・ごま油・ごま

月	火	水	木	金
12 和風そぼろごはん 小松菜スープ いわしのカリカリフライ	13 背割コッパパン ポテトグラタン チリドック 和風サラダ	14 ご飯 みそ汁 豚肉の バーベキューソース 五目きんぴら	15 肉うどん チーズポテト焼き 巨峰	16 ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツサワー
米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/パコン・小松菜・春雨・コーン・鶏がらスープ・スープ（むろあじ・昆布）/いわし・水あめ・コーン・じゃが芋・生姜・かたくくり粉（じゃが芋・コーン）・玄米粉・米粉/パン粉	パコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/ポークソート（豚肉・水あめ）・グチャップ・中濃ソース・トマトピューレ・玉ねぎ/大根・きゅうり・人参・しらす干し・ごま油・ごま	米/じゃが芋・塩わかめ・長ねぎ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/豚肉・小麦粉・かたくくり粉・生姜・にんにく・玉ねぎ/豚肉・ごぼう・人参・つきこんにやく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま油・ごま	ツメメン・豚肉・油揚げ・つと・人参・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・だし汁（むろあじ・昆布）/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳	はいが精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・ママ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・トウモロコシ・人参・ほうれん草・もやし・ごま/いんげん豆・マッシュポテト・バター・パン粉・かたくくり粉・小麦粉・大豆/缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん）・ヨーグルト
19 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ	20 横割パンズパン ワンタンスープ 豆腐ナゲット （ケチャップソース） スライスチーズ りんご	21 ご飯 みそ汁 野菜のかき揚げ 小魚の佃煮 天つゆ	22 パスタボンゴレ ストローポテトサラダ みかんゼリー	23 とりめし 白身魚のチーズ焼き ごぼうチップサラダ
米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・グチャップ・鶏がらスープ/ハム・小松菜・コーン・ごま	ツメメン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・ママ・長ねぎ・生姜・にんにく・スープ（鳥がら・豚骨・昆布・玉ねぎ・人参）/焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・グチャップ	米/厚揚げ・小松菜・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/玉ねぎ・人参・ごぼう・さつま芋・切り干し大根・むき枝豆・小麦粉・卵・かたくくり粉・だし汁（宗田がつお）/かたくちいわし煮干し・昆布・水あめ・ごま	ツメメン・スタ・あさり・大豆水煮・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・セリ・生姜・にんにく・パン粉・小麦粉・トマトピューレ・トマトソース・グチャップ・中濃ソース・みそ・鶏がらスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃが芋・ごま/みかん・粉あめ	はいが精米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ・鶏がらスープ/たら・チーズ・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま
26 ピリカラチキン丼 みそ汁 柿	27 揚げパン ポテトスープ 小松菜サラダ ヨーグルト	28 ご飯 豆腐の オイスターソース煮 ひじき春巻 ナムル	29 カレーラーメン きなこポテト パイン缶	30 中華おこわ ししゃもフライ ごま和え ※新川西中の給食はありません。
米/鶏肉・生姜・小麦粉・かたくくり粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・トウモロコシ・にんにく/豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）	ツメメン・パコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・スープ（鳥がら・玉ねぎ）/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・かたくくり粉・鶏がらスープ/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・かたくくり粉・オイスターソース・小麦粉/ハム・ほうれん草・もやし・人参・生姜・にんにく・長ねぎ・トウモロコシ・ごま油・ごま	ツメメン・豚肉・ママ・生姜・にんにく・もやし・白菜・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・かつわかめ・小麦粉・カレー粉・みそ・トマトピューレ・りんご・スープ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）/ストローポテト（じゃが芋）・きなこ	はいが精米・もち米・豚肉・生姜・干しいたけ・黒きくらげ・たけのこ・人参・栗・ママ・グリーンピース・ごま油/カラフト子持ちししゃも・小麦粉・卵・パン粉・ごま・青のり/小松菜・もやし・ごま

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。

◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。

◇中濃ソースには、りんごが含まれます。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。