

きゅうしよくだより 11月号

令和元年（2019年）10月31日

札幌市立新琴似北中学校

食事の時、あいさつをきちんとしていますか。食事の前にはたべものに感謝の気持ちを込めて『いただきます』をしましょう。そして、食事のあとには、たべものを育てたり、料理を作ってくれて「ありがとうございました」という気持ちを込めて『ごちそうさま』とあいさつをしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」

給食にはこんな人たちが関わっています！！



わたしたちが毎日食べている給食には、たくさんの人の手で作られています。栄養士をはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人などによって、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。給食を残さないように食べることで感謝の気持ちを表すことができます。



あなたはどちらを選びましたか？

18日は、リザーブ給食です。テーマは「北海道の食べものを味わおう！」ということで、北海道産の食材がたくさん入ったセットメニュー、「コロッケバーガー」&「牛乳プリン」セットか「フィッシュバーガー」&「ハスカップゼリー」セットを自分で選んでもらいました。

コロッケバーガーと牛乳プリンセット	
◇ポテトコロッケ	◇北海道牛乳プリン
主な使用食材：じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・スキムミルク・油・砂糖・小麦粉・パン粉・ごま	主な使用食材：牛乳・練乳・寒天・トシハロース・ゲル化剤
フィッシュバーガーとハスカップゼリーセット	
◇たらフライ	◇北海道牛乳プリン
主な使用食材：たら・パン粉・油	主な使用食材：ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ぶどう糖・水あめ・ハスカップ果汁・寒天・ゲル化剤

エネルギーのもとをプラスしたい人におすすめです。

たんぱく質を食べて筋肉をつけたい人におすすめです。

どちらを選んでいても、北海道の食材に感謝して残さず食べましょう。



牛乳200mlは毎日つぎます。

11月 予定献立



月	火	水	木	金
<p>★ ◇は、冷凍などの加工食品を表示しています。△の食材でだしスープをとります。アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はお知らせください。</p> <p>★ 天候なおどの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。</p>	<p>★ 給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも等の海産物全般には小さなえび、かに、貝類が混入している可能性があります。</p> 	<p>日にち</p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>しょうじょくぎ 使用食材</p>	<p>1日</p> <p>カレーライス あさりのサラダ 温州みかんゼリー</p> <p>カレーライス 豚肉・じゃが芋・人参・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・油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ</p> <p>あさりのサラダ あさり・しょうが・砂糖・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま</p> <p>温州みかんゼリー 温州みかん果汁・砂糖・粉あめ・ゲル化剤</p>	
<p>4日</p> <p>振替休日</p> 	<p>5日 1-3ランチルーム給食</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え</p> <p>豆腐の中華煮 豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・油・砂糖・ごま油・かたくり粉</p> <p>◇ひじき入り餃子 豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・長ねぎ・かたくり粉・ごま油・砂糖・しょうが・しいたけ・ホタテエキス・カサエキス・小麦粉・油</p> <p>ごま和え ほうれん草・もやし・ごま・砂糖</p>	<p>6日 1-4ランチルーム給食</p> <p>五目うどん 大学芋 くだもの</p> <p>五目うどん 鶏肉・油あげ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまご茸・砂糖・唐辛子・△むろあじ・△宗田かつお・△昆布</p> <p>大学芋 さつまいも・油・水あめ・砂糖・ごま</p> <p>くだもの みかんの予定</p>	<p>7日 1-1ランチルーム給食</p> <p>チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ もやしのごまサラダ</p> <p>チキンウインナーライス 胚芽精米・麦・バター・トマト缶・白ワイン・チキンレバーウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油</p> <p>◇南瓜コロッケ かぼちゃ・パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・油・豚脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉・油</p> <p>もやしのごまサラダ ごまつな・もやし・人参・砂糖・みそ・トウバンジャン・ごま</p>	<p>8日 1-2ランチルーム給食</p> <p>ごはん さつまいも汁 さんまの味噌煮 くだもの</p> <p>味噌汁 豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが・油・みそ・唐辛子・△むろあじ・△昆布</p> <p>秋刀魚の味噌煮 さんま・しょうが・長ねぎ・みそ・砂糖</p> <p>くだもの 柿の予定</p>
<p>11日</p> <p>横割パンズパン オニオンポターージュ イカバーグ(照焼マヨネーズソース) くだもの</p> <p>オニオンポターージュ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ</p> <p>◇イカバーグ(照焼マヨネーズソース) いか・たらすり身・玉ねぎ・かたくり粉・卵白・油・マヨネーズ・砂糖・からし</p> <p>くだもの りんごの予定</p>	<p>12日</p> <p>味噌カツ丼 すまし汁 おひたし</p> <p>味噌カツ丼 豚肉・小麦粉・全卵・パン粉・油・みそ・砂糖・ごま油・ごま</p> <p>澄まし汁 豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ・△宗田かつお・△むろあじ・△昆布</p> <p>お浸し ほうれん草・白菜・糸かつお</p>	<p>13日</p> <p>沖縄そば ごまポテト くだもの</p> <p>沖縄そば(麺はラーメン) 豚肉・しょうが・にんにく・砂糖・小ねぎ・ほうれん草・△豚骨・△昆布・△煮干し・△玉ねぎ・△人参</p> <p>ごまポテト じゃが芋・油・ごま・砂糖</p> <p>くだもの パイナップル</p>	<p>14日</p> <p>たきこみいなり ちくわチーズつめ揚げ しょうが和え</p> <p>たきこみいなり 胚芽精米・麦・砂糖・△昆布・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・焼きのり</p> <p>ちくわチーズつめ揚げ ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・油</p> <p>しょうが和え ごまつな・もやし・しょうが</p>	<p>15日</p> <p>シーフードカレー コールスローサラダ</p> <p>シーフードカレー えび・いか・ほたて・あさり・人参・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・油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・香辛料</p> <p>コールスローサラダ キャベツ・人参・コーン・油・砂糖・からし</p>
<p>18日 リザーブ給食</p> <p>横割パンズパン コーンシチュー ゆでキャベツ 選択したセットメニュー</p> <p>コーンシチュー コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳</p> <p>①野菜コロッケ&牛乳プリン ②たらフライ&ハスカップゼリー ※きゅうしょくだより表面参照</p>	<p>19日</p> <p>ごはん 三平汁 豚肉のごま揚げ 磯和え</p> <p>三平汁 鮭・豆腐・じゃが芋・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・唐辛子・△むろあじ・△昆布</p> <p>豚肉のごま揚げ 豚肉・しょうが・にんにく・小麦粉・かたくり粉・ごま・油</p> <p>磯和え ごまつな・もやし・切りのり</p>	<p>20日</p> <p>たぬきうどん(えび入り) チーズポテト くだもの</p> <p>たぬきうどん あさり・さくらえび・煮干し・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・全卵・油・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまご茸・干しいたけ・砂糖・唐辛子・△むろあじ・△宗田かつお・△昆布</p> <p>チーズポテト じゃが芋・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク</p> <p>くだもの 柿の予定</p>	<p>21日</p> <p>ほうれん草ピラフ チキンクラッカー揚げ フルーツミックス</p> <p>ほうれん草ピラフ 胚芽精米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・油・ほうれん草</p> <p>チキンクラッカー揚げ 鶏肉・小麦粉・全卵・クラッカー・油</p> <p>フルーツミックス みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・砂糖</p>	<p>22日</p> <p>和風そぼろごはん みそ汁 いわしみぞれかけ</p> <p>和風そぼろごはん 鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・みそ・砂糖・油揚げ・ひじき・唐辛子・油</p> <p>味噌汁 厚揚げ・ごまつな・たまご茸・みそ・△むろあじ・△昆布</p> <p>いわしみぞれかけ いわし・小麦粉・かたくり粉・油・大根・しょうが・砂糖</p>
<p>25日 2-3ランチルーム給食</p> <p>背割コッペパン あさりのチャウダー 焼フランク 厚揚げサラダ</p> <p>あさりのチャウダー あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ</p> <p>焼フランク ホークフランク・ケチャップ・砂糖・からし</p> <p>厚揚げサラダ 厚揚げ・しょうが・かたくり粉・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・ごま油・ごま</p>	<p>26日 2-4ランチルーム給食</p> <p>ごはん 醤油おでん 野菜春巻 のりの佃煮</p> <p>醤油おでん ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・ひじき入りがんも・厚揚げ・こんにゃく・人参・大根・ゆき水菜・根昆布・砂糖・からし・△むろあじ・△昆布</p> <p>野菜春巻(ひじき入り) キャベツ・ひじき・豚肉・春菊・たまねぎ・にんにく・砂糖・オイスターソース・春巻きミックス粉・かたくり粉・粉末状小麦粉たんぱく・水あめ・油</p> <p>のりの佃煮 もみのり・ひじき・砂糖・水あめ</p>	<p>27日 2-1ランチルーム給食</p> <p>パスタミートソース ほうれん草とベーコンのサラダ ヨーグルト</p> <p>パスタミートソース 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・しょうが・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・香辛料</p> <p>ほうれん草とベーコンのサラダ ベーコン・ほうれん草・もやし・油・砂糖・ごま</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>28日 2-2ランチルーム給食</p> <p>鶏ごぼうごはん みそ汁 サクフライ</p> <p>鶏ごぼうごはん 胚芽精米・麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・みそ・砂糖・ごま</p> <p>味噌汁 厚揚げ・ごまつな・みそ・△むろあじ・△昆布</p> <p>サクフライ 鮭・パン粉・小麦粉・かたくり粉</p>	<p>29日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリカラ揚げ ナムル</p> <p>マーボー豆腐 豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・油・人参・長ねぎ・干しいたけ・みそ・砂糖・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・唐辛子・かたくり粉</p> <p>ししゃものピリカラ揚げ カラフトししゃも・かたくり粉・小麦粉・油・砂糖・トウバンジャン</p> <p>ナムル ハム・ほうれん草・もやし・人参・砂糖・ごま油・トウバンジャン・ごま</p>