



給食だより

札幌市立篠路中学校
札幌市立篠路西中学校
R8年10月28日 発行

11月24日は「和食の日」

豊かな自然に囲まれた日本では、素材の持ち味を活かしたバランスの良い「和食」の文化が形成されてきました。2013年には、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。実りの季節である秋に、世界に誇る和食文化について一人ひとりが考え、和食の大切さを再認識するきっかけとなっていくよう願いをこめて、11月24日は「いい日本食（和食）の日」として制定されました。



和食の基本 一汁三菜

「一汁三菜」とは、昔ながらの日本の献立形式であり、ご飯と汁物に主菜と副菜2品を合わせたものです。栄養バランスの良い食事の形といわれています。

日本では、箸先は左側に向けたり、ご飯を左に置いたりすることがマナーとなっています。これは、「大切なものを左に置く」という日本古来の考え方によるものだそうです。

11月18日はリザーブ給食！ テーマ「北海道のお米をしっかりと食べよう！」

昔から日本の食を支え、和食に欠かせないお米ですが、給食では残念なことに、篠路中と篠路西中の2校分を合わせて毎日150食相当の白米が食べてもらえず、廃棄されてしまっています。そこで今回は、給食のお米が新米に切り替わる11月に「北海道のお米をしっかりと食べよう！」をテーマにリザーブ給食を行います。

マーボー豆腐丼

豆腐・豚ひき肉・にんじん・長ねぎ・しいたけなどが入った給食でおなじみの「マーボー豆腐」を、ご飯にのせて丼にします。片くり粉を入れてとろみを付けます。ピリッと辛いみそ味で、ご飯によく合います。



肉そぼろ丼

とりひき肉と、小さく切ったにんじんやごぼうなどが入った、お肉たっぷりのそぼろ丼です。たっぷりのお肉と、ごぼうから出たうま味がおいしいです。しょうゆやみそで味付けをし、ご飯がすすむ丼です。



11月は北区産じゃがいも・白ごぼうが登場！

札幌市の中でも、農地面積1位をほこる北区。11月はそんな北区で収穫されたじゃがいもや白ごぼうが登場します。

白ごぼうは札幌伝統野菜の1つで、普通のごぼうに比べて香りが強く、柔らかいのが特徴のごぼうです。12月4日（金）のごぼうピラフで使用予定です。



篠路西中学校 11月予定献立

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200ml付きます。 ・㊦は卵、㊧は乳製品、㊨はえびを使用しています。 ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。 ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。 ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。 ・調味料の一部（しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など）は紙面の都合上省略しています。				
2 キーマカレー ストローポテトサラダ 果物 豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶詰、オールのスパイス、ナツメグ、シナモン/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、白ごま/みかん	3 文化の日 	4 ご飯 いもっこ汁 ㊦ザンギ 磯和え 里芋、豚肉、こんにゃく、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵/ほうれんそう、もやし、もみのり	5 ボンゴレパスタ フレンチポテト あさり、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、オールのスパイス、ナツメグ/じゃがいも	6 (西2・3年生給食なし) ㊧コーンピラフ 鶏肉とポテトのソテー ㊧ヨーグルト 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ/鶏肉、しょうが、じゃがいも、ピーマン
9 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃもから揚げ ナムル 木綿豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく/カラフトししゃも、小麦粉/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン	10 ㊦㊧豆パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶詰 ポークウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、だいこん/【加工品】フライ（ホキ、小麦粉等）	11 豚ミックス丼 味噌汁 果物 豚肉、しょうが、厚揚げ、小麦粉、たまねぎ、だしのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/もやし、油揚げ/柿	12 カレーラーメン ㊧白花豆コロッケ 黄桃缶 豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、白みそ、トマトピューレ/【加工品】コロッケ（白豆、じゃがいも、バター、パン粉）	13 栗ごはん いわしカリカリフライ からし和え 胚芽精米、大麦、栗、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、干しいたけ/フライ（まいわし、とうもろこし、しょうが、じゃがいも、米粉等）/ハム、こまつな、キャベツ、からし
16 カレーライス コロコロサラダ 鶏肉、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーウ、ケチャップ、シナモン、オールのスパイス/ハム、凍り豆腐、にんじん、きゅうり、ホールコーン、白ごま	17 ㊦㊧黒コッペパン ㊧白菜と肉ボールのクリーム煮 チキンナゲット もやしのごまサラダ 豚肉、すりみ、焼き豆腐、たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/【加工品】ナゲット（鶏肉、おから、小麦粉、とうもろこし粉等）/ほうれんそう、もやし、にんじん、赤みそ、トウバンジャン、白ごま	18【リザーブ給食】 マーボー豆腐丼/肉そぼろ丼 日本海産ホッケフライ ミニトマト 【マーボー】豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、唐辛子【鶏そぼろ】鶏肉、切り干し大根、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、赤みそ、ひじき、唐辛子/【加工品】フライ（ほっけ、パン粉、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、小麦粉、ライ麦粉等）	19 五目うどん 大学芋 果物 鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、唐辛子/さつまいも、水あめ、黒ごま/柿	20 わかめごはん きのこ汁（味噌味） かわいい唐揚げ（おろしソース） 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/ぶなしめじ、えのきだけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、唐辛子/【加工品】唐揚げ（黒がれい、かたくり粉）<おろしソース>だいこん、しょうが、かたくり粉
23 振替休日 	24 揚げパン（きなこ味） 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ きな粉、グラニュー糖/ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、おおむぎ/ささみフレーク、緑豆はるさめ、もやし、きゅうり、長ねぎ、しょうが、白ごま、トウバンジャン	25 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 揚げいわしハンバーグ（BBQソース） しょうが和え 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、/【加工品】ハンバーグ（たまねぎ、にんじん、ねぎ、魚肉すりみ、いわし、しょうが、マッシュポテト、にんにくペースト）/ほうれんそう、もやし、しょうが	26 ㊦㊨たぬきうどん ㊧チーズポテト焼き 果物 あさり、さくらえび、いわし煮干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、こまつな、長ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、唐辛子/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/みかん	27 焼豚チャーハン ㊧南瓜コロッケ 果物 胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油/【加工品】コロッケ（かぼちゃ、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、脱脂粉乳等）/柿
30 肉炒め丼 味噌汁 ㊦さつまいも天ぷら 豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、白ごま/凍り豆腐、カットわかめ、長ねぎ/さつまいも、全卵	12月1日 ㊦㊧角食（いちごジャム） ㊧ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花もちもちフライ ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、パセリ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、からし、ごま油、白ごま/【加工品】フライ（じゃがいも、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、いんげん、ごぼう、パン粉、おから、鶏肉等）	12月2日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え 豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、だしのこ、しょうが、にんにく、オイスターソース/【加工品】ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、ごま油、しいたけ、ほたてエキス、かきエキス、小麦粉）/こまつな、はくさい、白すりごま	12月3日 塩ラーメン シナモンポテト 果物 豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、白ごま/さつまいも、シナモン/りんご	12月4日 ㊧札幌産白ごぼうピラフ ㊦㊧はんぺんチーズフライ フルーツカクテル 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ/はんぺん、小麦粉、全卵、粉チーズ、パン粉/缶詰（みかん、パイナップル、黄桃、なし、なつみかん）、りんごジュース