



給食だより



2018年 9月27日

札幌市立篠路西中学校

札幌市立屯田北中学校

昼夜の気温差が大きくなってきました。防風林の色合いも少しずつ変わってきていますね。この度の地震では、日頃の備えの大切さを実感された方も多かったのではないのでしょうか。自分たちの命を守る備えについて、記憶が薄れないうちに、しっかり考えて用意しておきたいものですね。

災害に備えましょう 命を支える食べ物と飲み物



主食

米、もち、かんぱん、カップ麺
うどん、そば、芋類など

主菜

缶詰(ツナ缶、コンビーフ)、レトルト食品(カレー・シチュー)など

副菜・その他

即席汁物、乾燥野菜、あめ、チョコ
レート、ビスケット、ドライフルーツ

飲み物

ペットボトルの水やお茶、ロングライフ牛乳、果汁や野菜のジュース

* 先にも買ったものから使い、使った分だけ買い足しておきましょう。水は一人一日2〜3リットル用意しましょう。(参考・内閣府 食育ガイド)

第41回 学校給食展のお知らせ



今年も下記の日程で学校給食展を実施します。写真展示やDVD上映の他、小さなお子さんも楽しみながら学べる「食育ショー」、給食で使用している野菜をゲットできるスタンプラリー(10時スタート)など様々なイベントが予定されています。お近くへお出かけの際は是非会場まで足を運んでいただければと思います。



〈テーマ〉 きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ

〈日時〉 平成30年10月27日(土)10:00~17:00

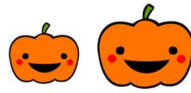
〈場所〉 JR札幌駅 西コンコース(西改札口そば)イベント広場

〈内容〉 野菜ゲットスタンプラリー ・はし1(ワ)グランプリ

・パネル展示・DVD 放映 ・わくわく食育ショー ・野菜計量体験 他



10月の予定献立



篠路西中学校

屯田北中学校

月	火	水	木	金
1日 872kcal 味噌かつ丼 すまし汁 ナムル ◆豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま油 ごま ◆豆腐 わかめ しいたけ 長ネギ 削りぶし(△口) (宗田) 昆布 ◆ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま トウバン ジャン	2日 760kcal カレーラーメン 青のりポテト みかん (早生) ◆ソフト麺 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ わかめ 小麦粉 カ レール トマトピューレ りんご 鳥 がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆じゃが芋 青のり	3日 819kcal 栗ごはん さんまごまフライ 磯和え ◆胚芽米 大麦 昆布 レト ルト栗 油揚 人参 ぶなし めじ しいたけ ◆さんま 生姜 小麦粉 卵 ごま パン粉 ◆小松菜 もやし 切りのり	4日 811kcal ごはん 肉じゃが いかフライ おかかふりかけ ◆豚肉 じゃが芋 人参 玉 ねぎ しらたき 切干大根 さ やいんげん たもぎ茸 しい たけ 生姜 昆布 ◆冷凍イカフライ ◆しらす干し 糸かつお 切 りのり ごま	5日 769kcal 黒コッペパン ベーコンシチュー 大根サラダ プルーン ◆ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 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 パセリ ◆大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま ごま油
8日 体育の日 	9日 739kcal ほうとう風うどん 凍み豆腐の天ぷら 梨 ◆ソフト麺 鶏肉 油揚 つと かぼちゃ 白菜 大根 人参 しいたけ 長ネギ 削りぶし (△口) (宗田) 昆布 ◆凍り豆腐 小麦粉 卵	10日 758kcal ほうれん草ピラフ ほっけのオートミールライ フルーツミックス ◆胚芽米 大麦 バター ベー コン にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン ほうれん草 ◆ほっけ 小麦粉 卵 オート ミール パン粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃 缶 洋梨缶 なつみかん缶	11日 766kcal ごはん きのこ汁 さんまの味噌煮 からし和え ◆豚肉 豆腐 ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ネギ 削節 (△口) 昆布 ◆さんま 生姜 長ネギ ◆ハム 小松菜 キャベツ	12日 879kcal 横割パンズ コーンポターージュ ハンバーグ(ケチャッ プソース) スライスチーズ 巨峰 ◆クリームコーン ホールコーン ベー コン じゃが芋 玉ねぎ 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 パセリ◆冷 凍ハンバーグ スライスチーズ
15日 884kcal ごはん 厚揚げのカレーライス 揚げポークシウマイ りんご ◆厚揚げ 豚肉 人参 玉ね ぎ さやいんげん 生姜 に んにく カレール 小麦粉 鶏 がらスープ ◆冷凍ポークシウマイ	16日 札教研 	17日 794kcal ビビンバ ちくわチーズ つめ揚 げ 黄桃 (缶) ◆胚芽米 大麦 豚肉 焼き 豆腐 メンマ 長ねぎ もやし 生姜 にんにく 豆板醤 人 参 ほうれん草 ごま油 ご ま ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵	18日 782kcal 塩ラーメン 大学芋 みかん (早生) ◆ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 白菜 ごま油 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ わか め 鳥がら 豚骨 煮干し 昆 布 ◆さつま芋 水あめ ごま	19日 779kcal 背割コッペ チンゲン菜のスープ チリコンカン たらフライ (ソース) ◆ベーコン チンゲン菜 緑豆春 雨 ホールコーン 鶏がらスープ 昆 布 削り節(△口) ◆豚肉 インゲン豆 玉ねぎ 人参 パセリ トマトピューレ デミ グソース 鶏がらスープ ◆冷凍たらフライ(釧路産)
22日 850kcal ごはん マーボー豆腐 春巻 (ひじき入り) おひたし ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 椎茸 オイス ターソース ごま油 トウバン ジャン かたくり粉 ◆冷凍春巻 ◆小松菜 もやし 糸かつお	23日 745kcal パスタソース トマトリ ングソースとソースのサ ラダ ブルーベリーゼリー ◆ソフトパスタ ベーコン えび い か あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ オリーブ油 にんにく 小麦粉 トマトピューレ トマトホール 鶏がらスープ パセリ ◆ハム プロックロー コーン ごま ◆冷凍ゼリー	24日 747kcal サーモンピラフ カレーコロッケ 小松菜サラダ ◆胚芽米 大麦 バター 紅鮭 玉ねぎ ホールコーン マッシュル ム パセリ ◆冷凍ポテトコロッケ ◆ハム 緑豆春雨 ひじき 小 松菜 ごま油	25日 770kcal 和風そぼろごはん 味噌汁 りんご ◆ご飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ごま ごぼう 人参 生姜 油揚 げ ひじき ◆あさりごぼう 小松菜 長ネギ 削節(△口) 昆布	26日 796kcal 背割コッペ ポークシチュー チリドック 柿 ◆豚肉 生姜 にんにく 切り じゃが芋 人参 玉 ねぎ グリンピース 小麦粉 ハヤシカ トマトピューレ ホールマト 鶏がらスープ ◆ポークソング 玉ねぎ トマ トピューレ
29日 835kcal スープカレー ヨーグルト和え ◆ごはん 鶏肉 にんにく じゃが芋 かぼちゃ さやい んげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんに く トマトホール 鳥がら 煮干し 昆布 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃 缶 洋梨缶 ヨーグルト	30日 799kcal きつねうどん ごまポテト みかん (早生) ◆ソフト麺 鶏肉 油揚 つと 椎茸 長ねぎ たもぎ茸 ほ うれん草 削りぶし(△口) (宗田) 昆布 ◆じゃが芋 ごま	31日 756kcal とりめし ししゃも天ぷら ごま和え ◆胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ ◆かつおししゃも 小麦粉 ◆小松菜 もやし ごま	★牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ★日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。 ★記載されている果物は、気候や生育状況などにより 変更する場合があります。 ★あさり、わかめ、ししゃも等の海産物全般について…小 さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。 ★アレルギーの関係で使用する予定の食材名を記載し ています。調味料や加工食品については一部を除き記 載していません。ご不明な点、ご心配な点などありまし たら、屯田北中 栄養教諭 下山までお問い合わせくだ さい。	