

# 給食だより



2018年10月29日

札幌市立篠路西中学校

札幌市立屯田北中学校

## 幻の玉ねぎ「札幌黄」を使用します

11月9日（金）から11月16日（金）まで、札幌市学校給食会より「札幌黄」が供給されます。「札幌黄」は、日本の玉ねぎの元祖ともいえる存在ですが、形が不ぞろいなものが多いことや近年多く流通している玉ねぎと比べ日持ちしないことなどから、生産量が減り続け、「幻の玉ねぎ」と言われていました。

しかしながら、肉厚で柔らかく甘みが強いことで、根強いファンも多く札幌市内には「札幌黄」を好んで使うレストランが増えるなど知名度が高まっています。伝統的な野菜を守ろうという動きもあり、札幌市の給食でも期間限定ですが使用できることになりました。

11月は玉ねぎのおいしさをしっかりと味わってもらえるメニューが多く登場します。



### 玉ねぎの効用

- 血中の脂質の量を減らし、血液をサラサラにします。血栓予防の効果があり、動脈硬化を予防します。
- 胃の消化液の分泌を高める作用があり、食欲を増進してくれます。
- 体内でビタミンB<sub>1</sub>と結合して、吸収を助けるので、疲労回復やイライラを解消します。
- ★玉ねぎ特有のにおいと辛みは「りゅうか硫化アリル」という物質によるものですが、加熱すると刺激成分がなくなり、甘味が出ます。



### 強力パワーの

### ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんな徹底することが大切です。



### あなたは 指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

# 11月の予定献立

札幌市立篠路西中学校

札幌市立屯田北中学校

月	火	水	木	金
<p>★牛乳(200ml)は、毎日つきます。</p> <p>★日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p>			<p><b>1日</b></p> <p>開校記念日</p> 	<p><b>2日</b> 849kcal</p> <p>黒コッペパン 豆腐のグラタン あさりのかりつとらダ パイン (缶)</p> <p>◆マカロニ ベーコン 玉ねぎ 豆腐 人参 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 鶏がらスープ ハン粉 ◆あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま</p>
<p><b>5日</b> 805kcal</p> <p>ご飯 ピリカラすき焼き ひじき春巻 のりとあさりの佃煮</p> <p>◆豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ネギ たもぎ 茸 ごま ごま油 豆板醤 にんにく 生姜 りんご ◆冷凍春巻(鉄強化) ◆あさり 生姜 のり ひじき 水あめ</p>	<p><b>6日</b> 733kcal</p> <p>味噌ラーメン きなこポテト みかん</p> <p>◆ソフトめん 豚肉 生姜 にんにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ ほうれん草 豆板醤 茎わかめ ごま油 ごま 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆じゃが芋 きな粉</p>	<p><b>7日</b> 790kcal</p> <p>シーフードカレー パ入り炒めカツ(リース) ほうれん草とコーンの サラダ</p> <p>◆胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ◆冷凍ミンチカツ ◆ハム ほうれん草 コーン 白ごま</p>	<p><b>8日</b> 832kcal</p> <p>ご飯 豆腐のオムレツ煮 揚げぎょうざ からし和え</p> <p>◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 ビーマン 長ネギ たけのこ オムレツソース かたくり粉 鶏がらスープ ◆冷凍ぎょうざ ◆焼きちくわ 小松菜 もやし</p>	<p><b>9日</b> 788kcal</p> <p>横割ハンズ オニオンポタージュ イカバーグ(照り焼き リース) スライス りんご</p> <p>◆ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆冷凍イカバーグ(片栗粉) ◆スライスチーズ(鉄強化)</p>
<p><b>12日</b> 832kcal</p> <p>かき揚げ丼 味噌汁 パイン (缶)</p> <p>◆ごはん えび いか あさり 桜えび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗粉 削り節(ムロ・宗田) ◆厚揚げ 小松菜 削り節(ムロ) 昆布</p>	<p><b>13日</b> 809kcal</p> <p>パスタミートソース あさりのサラダ ヨーグルト</p> <p>◆ソフトめん 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 トマトピューレ トマトホール 鶏がらスープ ◆あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆カップヨーグルト 90g</p>	<p><b>14日</b> 755kcal</p> <p>五目ごはん さんまのみぞれかけ ごま和え</p> <p>◆胚芽米 大麦 昆布 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリンピース ◆さんま 小麦粉 片栗粉 大根 生姜 ◆小松菜 もやし ごま</p>	<p><b>15日</b> 844kcal</p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 みかん</p> <p>◆ごはん 豚肉 ママ 人参 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく トウモロコシ ごま油 ごま ◆じゃが芋 わかめ 長ねぎ 削り節(ムロ) 昆布</p>	<p><b>16日</b> 836kcal</p> <p>角食 りんごジャム 麦入り野菜スープ 白身魚のハーブ焼き バターポテト</p> <p>◆ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 押麦 鶏がらスープ 鳥がら ◆たら にんにく ハン粉 粉チーズ パセリ バジル オリーブ油 ◆じゃが芋 バター 牛乳 スキムミルク</p>
<p><b>19日</b> 831kcal</p> <p>カレーライス ほうれん草とシメジ のサラダ</p> <p>◆ごはん 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 鶏がらスープ カレーウ ◆ハム ほうれん草 コーン ぶなしめじ ごま</p>	<p><b>20日</b> 797kcal</p> <p>たぬきうどん(えび 入り) さつま芋グラッセ みかん</p> <p>◆ソフト麺 あさり さくらえび いわし 煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ネギ たもぎ 茸 しいたけ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆さつま芋 バター 牛乳</p>	<p><b>21日</b> 821kcal</p> <p>焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツミックス</p> <p>◆胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま油 ◆冷凍コロッケ ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶</p>	<p><b>22日</b> 888kcal</p> <p>黒コッペパン チキングラタン 厚揚げサラダ 柿</p> <p>◆鶏肉 玉ねぎ 人参 マカロニ マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ハン粉 鶏がらスープ ◆厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ 人参 きゅうり ごま ごま油</p>	<p><b>23日</b></p> <p>勤労感謝の日</p> 
<p><b>26日</b> 760kcal</p> <p>ご飯 石狩鍋 豚肉のバークューリス 磯和え</p> <p>◆鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにやく ぶなしめじ 長ネギ さんしょう 削り節(ムロ) 昆布 ◆豚肉 小麦粉 片栗粉 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ◆小松菜 もやし のり</p>	<p><b>27日</b> 807kcal</p> <p>沖縄そば ごまポテト 沖縄パインゼリー</p> <p>◆ソフトめん 豚肉 生姜 にんにく こねぎ ほうれん草 豚骨 昆布 煮干し 玉ねぎ 人参 ◆じゃが芋 ごま ◆冷凍カップゼリー</p>	<p><b>28日</b> 753kcal</p> <p>ごぼうピラフ ちくわチーズつめ揚げ もやしのごまサラダ</p> <p>◆胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ ◆白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 ◆もやし 人参 小松菜 トウモロコシ ごま</p>	<p><b>29日</b> 792kcal</p> <p>ご飯 肉みそおでん 揚げえびシュウマイ りんご</p> <p>◆さつま揚げ 豆腐入りかまぼこ とうげら卵 がんも こんにやく 人参 大根 ふき 昆布 鶏肉 ごま 削り節(ムロ) ◆冷凍えびシュウマイ</p>	<p><b>30日</b> 774kcal</p> <p>背割コッペ 白菜と肉ボールのク リーム煮 焼きフランク(ケチャ プリース) みかん</p> <p>◆豚肉 すり身 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 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 鶏がらスープ ◆ポークフランク</p>