

# 給食だより

2019年 2月26日

札幌市立篠路西中学校

札幌市立屯田北中学校

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。

3年生は9年間のお付き合いだった給食ともお別れですね。今後も「食」に関心を持ち食べることを楽しみながら健康管理ができるよう「食の自立」に向けて学んでください。

## 世界の国の マナー いろいろ



インド



韓国



インドでは、カレーなどを食べる時に、手を使って食べます。これは「料理を手でも味わう」ため、温度や手触りなども含めて食べ物を味わっていると言われていいます。このように手を使って味わう習慣は、東南アジアや中近東、アフリカなど、全世界の約40%の国で行われているようです。

韓国では、ごはんが入った茶わんや汁物のわんは手に持たずに、テーブルの上に置いたままさじで食べます。持ち上げるとマナー違反です。また、人に招かれた時など、たくさんの料理が出てきますが、招かれた方は残すのが礼儀で、全部食べてしまうと物足りない（満足していない）という意味にとられてしまいます。



## マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちゃがちゃと食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふさわしくない話をする



月	火	水	木	金
 <p>☆献立紹介☆ 3日は桃の節句、ひな祭りです。給食では、1日にちらし寿司を作ります。昆布だして酢飯を炊いて、味を含ませた貝を混ぜて仕上げます。かんぴょうは、栃木産の無漂白のものを使用します。手巻き用のりがつきます。 5日「関西風きつねうどん」・・・薄口しょうゆを使って仕上げます。ひとり1枚、じつくり味を含ませた「きつね（油揚）」がつきます。 11日「すだちゼリー」・・・卒業生の「巣立ち」にかけて。さわやかな柑橘を使ったゼリーです。</p>				<p><b>1日</b> 780kcal ちらし寿司（手巻き用のり） とんかつ しょうが和え ◆胚芽米 大麦 昆布 つと 人参 しいたけ かんぴょう ひじき 油揚げ ごま 焼きのり ◆豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ◆小松菜 もやし しょうが</p>
<p><b>4日</b> 782kcal ごはん ピリカラすき焼き 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ ◆牛肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ネギ たもぎ 茸 ごま トウモロコシ にんにく 生姜 りんご ごま油 ◆冷凍えびシュウマイ ◆しらす干し 系かつお 切りのり ごま</p>	<p><b>5日</b> 773kcal 関西風きつねうどん はんぺんの石垣揚げ りんご ◆ソフト麺 小揚げ 鶏肉 つと しいたけ 長ねぎ ほうれん草 削節(ムロ) (宗田) 昆布 ◆はんぺん 生姜 小麦粉 卵 ごま</p>	<p><b>6日</b> 829kcal 小松菜ピラフ 豚肉のカレーフライ フルーツミックス ◆胚芽米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人参 にんにく コーン 小松菜 ◆豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶</p>	<p><b>7日</b> 858kcal ごはん マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ 磯和え ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ネギ しいたけ オイスターソース トウモロコシ 片栗粉 ◆冷凍 ぎょうざ ◆小松菜 もやし 切りのり</p>	<p><b>8日</b> 874kcal 横割パンズ あさりのチャウダー 焼きハバグ（ケチャップソース）スライスチーズ デコポン ◆あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ 片栗粉 鶏がらスープ ◆冷凍ハバグ ◆スライスチーズ 鉄強化</p>
<p><b>11日</b> 870kcal ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ すだちゼリー ◆牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリソール小麦粉 トマトピューレ 片栗粉 鶏がらスープ ◆ベーコン 小松菜 もやし ごま ◆冷凍カップゼリー</p>	<p><b>12日</b> 721kcal 味噌バターコーンラーメン きなこポテト いちご ◆ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 豆板醤 ごま油 もやし ママ ほうれん草 長ねぎ パター コーン 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆じゃが芋 きな粉</p>	<p><b>13日</b> 837kcal ビビンバ 南瓜コロック ヨーグルト和え ◆胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ネギ 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし ごま ◆冷凍コロック ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト</p>	<p><b>14日</b> 給食なし </p>	<p><b>15日</b> 卒業式 </p>
<p><b>18日</b> 846kcal 厚揚げ入り肉炒め丼 にらたまスープ 国産オレンジ ◆ごはん 豚肉 ママ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 ごま ◆卵 豆腐 にら かたくり粉 削節(ムロ) 昆布</p>	<p><b>19日</b> 860kcal パスタカレーソース ストローポテトサラダ ヨーグルト ◆ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 りんご にんにく マッシュルーム パセリ カールウ小麦粉 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 ◆カップ入りヨーグルト(90g)</p>	<p><b>20日</b> 850kcal わかめごはん さつま汁 サケフライ いちご ◆胚芽米 大麦 わかめ ごま ◆豚肉 豆腐 つきこんにやく さつま芋 人参 大根 ごぼう 長ネギ 生姜 削節(ムロ) 昆布 ◆冷凍 サケフライ</p>	<p><b>21日</b> 春分の日 </p>	<p><b>22日</b> 832kcal 背割コッペパン ほうれん草グラタン セルフドック 大根サラダ ◆ベーコン ほうれん草 マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ 片栗粉 パン粉 鶏がらスープ ◆ポークソウ（ケチャップソース） ◆大根 まぐろ水煮 人参 きゅうり ごま ごま油</p>

★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、ししゃも等の海産物全般について・・・小さなかに、えび、貝がら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下さい。  
(775-5111)

☆給食費は全額 食材の購入費として使用しています。年度末をむかえますので、早めの完納にご協力ください。