



給食だより

札幌市立新陵中学校
札幌市立八軒中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10月13日はスポーツの日

運動能力アップのかぎは食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



知っていますか？



北海道安心ラベル

イエス クリーン
YES!clean



YES!clean とは北海道独自の「北のクリーン農産物表示制度」で、化学肥料・化学合成農薬の使用量を削減し、環境に配慮して栽培された農産物に付けられるマークです。この制度は北海道が運営主体であり、一定の基準をクリアした農産物に表示され、消費者に安全・良質な農産物であることをアピールすることを目的としています。

この度、JAさんより、YES!clean 作物の周知のために「人参」を提供いただけることになりました。

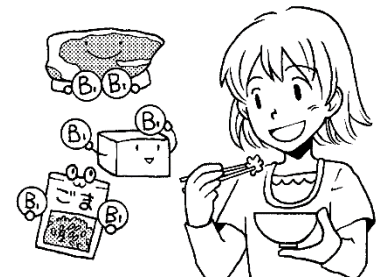
10月30日はベーコンシチュー、31日はコーンクリームスープに使用予定です。

運動と食事Q & A

Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。

疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



第46回学校給食展



日時:10月11日(土) 11:00~18:00

場所:札幌駅前通地下歩行空間

北1条イベントスペース東側7~9番出入口

内容: 写真・パネル展示、食器の移り変わり、給食の実物展示、給食についてのVTR放映、リーフレット・レシピの配布など

お近くにお越しの際は、ぜひご来場ください！

予定献立

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。

★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。より詳しく知りたい場合は、栄養教諭まで御連絡ください。

月	火	水	木	金
6 パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー ツナ・肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・生姜・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・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・塩・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・醤油・白ごま・ブルーベリーゼリー(加工品)	7 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え 胚芽精米・大麦・醤油・鶏肉・豆腐・生姜・味噌・ごぼう・人参・油揚げ・白ごま・かぼちゃチーズフライ(加工品)・小松菜・もやし・のり・醤油	8 白飯 さつま汁 さばのソース焼き ごま和え 豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・味噌・一味・鰯・生姜・ウスターソース・味噌・白ごま・小松菜・白菜・白すりごま・醤油	9 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム バター・ジャガイモ・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油・鶏肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・豆乳・きな粉・コーン・チーズ・バター	10 味噌かつ丼 けんちん汁 みかん 白飯・豚肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・味噌・醤油・ごま油・白ごま・鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油
13  スポーツの日	14 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 柿 胚芽精米・大麦・バター・バター・コーン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・醤油・高野豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・白すりごま・鶏卵・パン粉・白ごま	15 白飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル(ねぎたれ) 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・味噌・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら・子持ちがけししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・塩・ほうれん草・もやし・人参・醤油・生姜・にんにく・長ねぎ・豆板醤・ごま油・白ごま	16 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ バター・コーン・玉ねぎ・小松菜・マヨネーズ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・生クリーム・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・チキンナゲット(加工品)・大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・ごま油	17 豚すき丼 みそ汁 白身魚フライ 白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・筍・たまご茸・醤油・ほうれん草・じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌・鰹・小麦粉・鶏卵・パン粉
20 肉うどん さつまいもグラッセ みかん ツナ・肉・豚肉・醤油・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・椎茸・たまご茸・醤油・一味・さつまいも・バター・牛乳	21  札教研	22 とりめし きのこ汁 北海道産ブリカツ 胚芽精米・大麦・醤油・鶏肉・生姜・玉ねぎ・しめじ・えのき茸・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・味噌・一味・北海道産ブリカツ(加工品)	23 横割りバンズパン オニオンポタージュ カレーコロッケ(ケチャップソース) スライスチーズ グレープゼリー バター・コーン・ジャガイモ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・生クリーム・チーズ・パン粉・コロッケ(加工品)・ケチャップ・ウスターソース・からし・ぶどうジュース・寒天	24 白飯 厚揚げのカレーソース Feちゃん餃子 おひたし 厚揚げ・豚肉・豚肉・カレー粉・カレー粉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレー粉・小麦粉・ケチャップ・中濃ソース・醤油・Feちゃん餃子(加工品)・小松菜・白菜・糸かつお・醤油
27 味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご ツナ・肉・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・白ごま・味噌・醤油・豆板醤・ごま油・もやし・マヨネーズ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・バター・ケチャップ・小麦粉・バター・パン粉・鶏卵・牛乳	28 栗ごはん さわらのオートミールフライ からし和え 胚芽精米・大麦・栗・油揚げ・人参・しめじ・椎茸・醤油・鰯・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉・ちくわ・小松菜・キャベツ・醤油・からし	29 スープカレー あさりのサラダ 白飯・鶏肉・にんにく・ジャガイモ・南瓜・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・カリ・りんご・生姜・カレー粉・トマト缶・醤油・あさり・生姜・醤油・きゅうり・キャベツ・人参・からし・ごま油・白ごま	30 レーズンパン ベーコンシチュー フロッキーとコーンのサラダ 黄桃缶 バター・コーン・ジャガイモ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・生クリーム・ハム・ベーコン・コーン・白ごま・醤油	31 白飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ(おろしソース) 柿 コーン・バター・コーン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・生クリーム・チーズ・ハンバーグ(加工品)・大根・生姜・醤油・片栗粉