

令和4年（2022年）11月4日

札幌市立太平南小学校

札幌市立新陽小学校

給食だより No. 8

食べる喜びを味わおう

好き嫌いで給食を残している人はいませんか？食べ残しは、ゴミになってしまいます。また、給食ができるまでには、たくさんの人たちが働いています。その人たちのおかげで、給食を食べることができています。食べ物をたいせつにして、苦手なものも頑張ってお食べられるようになるといいですね。

**献立を考える
栄養教諭**

牛を育てて牛乳をしぼる人

物資を運ぶ人

小麦を育てる人

給食を作る調理員さん

野菜や果物を作る人

当番の人

食べ残しを整理する人

パンを焼く人

工場加工する人

牛や豚やにわとりを育てる人

塩のとりすぎに注意していますか？

塩のとりすぎは、いろいろな病気にかかりやすくなります。一度濃い味になれてしまうと、なかなか直しにくいものです。子どもの頃からうす味になれるため、家族で塩のとり方を見直してみましよう。

今はスーパーやコンビニでも、お手頃な減塩商品を多くみかけるようになってきました。日々の食事に上手に取り入れて、無理なく減塩をしましょう。

—これだけ含まれています—



はんぺん
1枚に1.2g



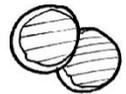
かまぼこ
2切れに1g



ちくわ
1本に3g



パン
1枚に0.7g



ハム
2枚に0.8g



ゆでめん
1玉に2g



インスタントラーメン
1袋に4~7g



スナック菓子
1袋に1.7g



しょうゆ
スプーン1杯に1g



みそ
スプーン1杯に0.5g

1日の目安量 男性 7.5g 女性 6.5g

11月の予定献立

・牛乳は毎日200ccつきます。
 ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。◇は加工品です。
 ・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| 7 沖縄そば サーターアンダギー パイン缶詰 <small>(ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく こねぎ ほうれん草)(小麦粉 白ごま 卵)(パイン缶詰)</small> | 8 ごぼうピラフ 野菜コロッケ フルーツミックス <small>(胚芽精米 麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ 油)(ポテトコロッケ(野菜)◇)(みかん 缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶)</small> | 9 ごはん 厚揚げのカレーソース ナムル 果物(梨) <small>(白飯)(厚揚げ 豚肉 にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油)(ごまつな もやし にんじん ごま油 白ごま)(梨)</small> | 10 コッペパン パンプキンシチュー チキンナゲット あさりのサラダ <small>(コッペパン)(ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ)(鉄腕ナゲット◇)(あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん 油 ごま油 白ごま)</small> | 11 ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりの佃煮 <small>(白飯)(鮭ダ이스 豆腐 キャベツ にんじん 玉ねぎ つきこんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ みそ)(鶏肉 しょうが にんにく 卵 白ごま)(もみのり ひじき)</small> |
| 14 振替休業日  | 15 鮭ごはん 味噌汁 メンチカツ <small>(胚芽精米 麦 鮭フィレ 炊き込みわかめ 白ごま)(豆腐 なめこ 長ねぎ みそ)(メンチカツ◇)</small> | 16 カレーライス かぼちゃサラダ <small>(白飯 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 油)(かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり 白ごま)</small> | 17 横割バンズパン オニオンポターージュ フィッシュバーガー フルーツサワー <small>(横割バンズパン)(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ)(釧路産たらフライ◇)(みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト)</small> | 18 ★豚丼 ☆さんまかば焼き丼 けんちん汁 果物(みかん) <small>(白飯 ★豚肉 グリンピース★ ☆さんま☆)(鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油)(みかん)</small> |
| 21 味噌うどん 青のりポテト 果物(りんご) <small>(ソフトめん 鶏肉 しょうが にんにく ごま油 みそ すりごま 油揚げ つと 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ)(フレンチポテト◇ 青のり)(りんご)</small> | 22 シーフードカレーピラフ チキンカツ 小松菜とコーンのサラダ <small>(胚芽精米 麦 バター ベーコン むきえび あさり にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油)(鶏肉 卵)(ごまつな ホールコーン 白ごま 油)</small> | 23 勤労感謝の日  | 24 ロールパン ミートホールシチュー 小松菜とベーコンのサラダ 果物(みかん) <small>(ロールパン)(豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ じゃがいも にんじん セロリ さやいんげん 油)(ベーコン ごまつな もやし 油 白ごま)(みかん)</small> | 25 ごはん 白玉汁 さんまの味噌煮 果物(梨) <small>(白飯)(白玉もち◇ 鶏肉 凍り豆腐 にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ)(さんま しょうが 長ねぎ みそ)(梨)</small> |
| 28 たぬきうどん チーズポテト 果物(柿) <small>(ソフトめん むきえび あさりにんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ)(じゃがいも バター チーズ 牛乳)(柿)</small> | 29 ひじきごはん 味噌汁 豚肉のカレーフライ <small>(胚芽精米 麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん グリンピース)(じゃがいも 玉ねぎ 塩わかめ みそ)(豚肉 卵 オートミール)</small> | 30 ビビンパブ ワカメスープ ひじき入りぎょうざ <small>(白飯 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油 ごま油 にんじん ほうれん草 もやし 白ごま)(塩わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油)(ひじき入りぎょうざ◇)</small> | 12/1 揚げパン(きなこ) ポテトスープ ラーメンサラダ <small>(ソフトフランス きなこ)(ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ)(生ラーメン ロースハム きゅうり もやし ホールコーン にんじん ごま油 白ごま)</small> | 2 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 イカバーグ しょうが和え <small>(白飯)(豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく)(イカバーグ◇)(ごまつな はくさい しょうが)</small> |

18(金)はリザーブ給食

リザーブ給食を実施します。事前に自分でメニューを選び、予約します。今回は「ごはんをしっかりたべよう」をテーマに、豚丼とさんまかば焼き丼から選びます。お楽しみに！
 3年生はお弁当なので、ひまわり学級とともに、後日実施します。