



# 給食だより

令和4年10月26日  
太平中学校  
上篠路中学校

校庭の木々も色付き、秋の深まりを感じます。この数日は、気温もぐっと下がってきました。温かなスープや味噌汁などを飲むと、体の新陳代謝が良くなります。寒い朝は、朝食に温かな汁物を食べて、体を中から温めましょう。たっぷりの野菜、卵やウインナー、豆腐など具沢山にすると、栄養バランスも良くなります。

## 学校給食展のお知らせ

今週10月29日(土)に、「学校給食展」が3年ぶりに開催されます。新幹線延伸工事に伴って、これまで使っていた、JR札幌駅のコンコースが使用できなくなったため、今年は場所をチカホに移し、写真・パネルを中心に札幌市の学校給食を紹介する展示を行います。

お近くにお出かけの際には、ぜひお立ち寄りください。

**第43回 学校給食展**

きゅうじょくてきぼう！  
食べる楽しさ大切さ  
もぐりん  
べろりん

牛乳

**とき**  
令和4年 **10月29日(土)**  
11:00~18:00

**ところ**  
札幌駅前通地下歩行空間  
北1条イベントスペース

- 写真・パネル展示
  - ・札幌市の給食・各区の取組紹介
  - ・フードリサイクルから生まれた札幌野菜 他
- 給食実物の展示
  - ・食器の移り変わり・北海道の郷土料理や地産産物の魚や野菜を使った料理 他
- スライドショー
  - ・地産地消、季節や行事を大切にしたい1年間の特色ある給食メニューの紹介

主催/札幌市学校給食栄養士会 <https://s-eiyou.com> 共催/公益財団法人 札幌市学校給食会  
後援/札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市中学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人 北海道学校給食会・札幌市農業振興協議会

## 安全・安心 熊木農園さんの 玉葱を使います

今年も11月から、熊木農園さんの玉葱を使用します。長く、百合が原地区で農業をされている熊木さんは、安全で安心して食べられるように、農薬の使用を減らして玉ねぎ栽培を行っているそうです。

自分が食べるものに関心をもう！



## 北区産 野菜を 食べよう！

11月は札幌伝統野菜のひとつ、「札幌白ゴボウ」を使う予定です。今年は、お盆時期の雨などの影響で生育の状況が良くないため、使用できない場合もあります。使用できた時にはいつも以上に感謝していただきたいものです。



# 予定献立(11/7~12/2)



月	火	水	木	金
7 ツナライス レバー入りメンチカツ あさりのサラダ	8 ごはん 味噌汁 かれい唐揚げ (バーベキューソース) きんぴら(五目)	9 角食 白菜と 肉ボールのスープ 青のりポテト チョコクリーム	10 ごはん 石狩鍋 ごまザンギ 磯和え	11 肉うどん 玉ねぎのかき揚げ (えび入り) みかん
胚芽精米、大麦、カルシウム米、豆腐、まぐろ水煮、醤油/レバー入りメンチカツ(牛肉、豚肉、大豆、小麦)/あさり、生姜、醤油、ごま、ごま油	精白米/豆腐、なめこ、味噌(減塩、赤)/黒がれい、玉葱、生姜、醤油、ウスターソース/豚肉、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、さつま揚げ、醤油、ごま、ごま油	角食/白菜、豚肉、すりみ、焼豆腐、赤みそ、醤油、人参、干椎茸、ほうれん草/フレンチポテト、青のり/豆乳、チョコレート、ココア、砂糖、コーンスターチ	精白米/鮭、豆腐、きゃべつ、玉葱、こんにゃく、しめじ、減塩味噌、山椒/鶏肉、鶏卵、醤油、片栗粉、ごま/小松菜、もやし、醤油、のり	ソフトめん、豚肉、醤油、油揚げ、つと、人参、長葱/えび、あさり、素干し桜えび、ひじき、玉葱、春菊、小麦粉、鶏卵/みかん
14 ごぼうピラフ チキンナゲット フルーツ白玉	15 シーフードカレー 小松菜と コーンのサラダ	16 背割コッパ ほうれん草グラタン セルフドック(フランク) 柿	17 ごはん 豆腐のオムライス煮(豚) 揚げぎょうざ 切り干し大根のサラダ	18 味噌ラーメン 大学芋 梨
胚芽精米、大麦、カルシウム米、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、醤油/ナゲット(鶏肉、大豆、小麦)/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋梨、夏みかん)、白玉もち、砂糖	精白米、えび、イカ、ホタテ、あさり、小麦粉、カレールーウ、ウスターソース、醤油、カレー粉、鶏がらスープ/小松菜、ハム、コーン、醤油、ごま	パン/ベーコン、ほうれん草、玉葱、マカロニ、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ、パン粉/ポークウインナー(豚肉)、ケチャップ、ウスターソース、/柿	精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、醤油、オムライスソース、鶏がらスープ/ぎょうざ(豚肉、鶏肉、大豆、小麦粉/切干大根、まぐろ水煮、もやし、醤油、ごま、ごま油	ソフトラーメン、豚肉、ごま、味噌(赤、白)、醤油、玉葱、メンマ、もやし、長葱/さつま芋、水あめ、黒砂糖、醤油、ごま/梨
21 たきこみいなり 味噌汁 イカバーグ (照り焼きソース)	22 ごはん 肉じゃが ひじき春巻Fe のりとあさりの佃煮	23 勤労感謝の日	24 ごはん サバの香味揚げ けんちん汁 醤油味 おひたし	25 パスタ クリームソース きなこポテト
胚芽精米、大麦、カルシウム米、油揚げ、醤油、砂糖、酢、ごま、手巻きのみ/豆腐、小松菜、えのき茸、味噌(減塩、赤)/イカバーグ(いか、鶏卵)、醤油、片栗粉	精白米/豚肉、じゃが芋、玉葱、白滝、さやいんげん、醤油、赤味噌/春巻(豚肉、大豆、ごま、小麦)/のり、あさり、醤油、水あめ		精白米/さば、生姜、醤油、小麦粉、片栗粉/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、醤油/ほうれん草、白菜、糸かつお、醤油	ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉葱、たまご茸、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、白みそ、豚骨スープ/フレンチポテト、きなこ、砂糖、塩
28 焼豚チャーハン 十勝大豆コロッケ ヨーグルト和え	29 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル	30 横割パンズ コーンクリームスープ リザーブ給食 Feスライスチーズ みかん	12/1 鶏ミックス丼 味噌汁 オレンジゼリー	2 関西風きつねうどん お好み揚げ(えび入り) 柿
胚芽精米、大麦、カルシウム米、豚肉、玉葱、人参、干椎茸、醤油、ごま油/コロッケ(小麦、大豆)/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋梨)、ヨーグルト	精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、醤油、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、片栗粉、醤油、豆板醤/ハム、ほうれん草、もやし、醤油、ごま、ごま油、豆板醤	パン/ベーコン、コーン、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/リザーブ献立:鶏肉竜田揚げ(醤油、小麦粉)タラフライ(小麦、大豆)ケチャップ、カレー粉	精白米、鶏肉、厚揚げ、醤油、小麦粉、片栗粉、ごま/大根油揚げ、味噌(減塩、赤)/オレンジジュース、粉寒天、砂糖、みかん缶詰	ソフトめん、小揚げ、薄口しょうゆ、鶏肉、つと、干椎茸、ほうれん草/あさり、えび、イカ、切干大根、きゃべつ、小麦粉、鶏卵、ケチャップ、中濃ソース、糸かつお、青のり/柿

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。  
 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。  
 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には小さなエビやカニが混ざっている場合があります。  
 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。( /は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)

11/30日は、リザーブ給食を予定しています。  
 「体をつくる食べ物を知ろう」をテーマに、鶏の竜田揚げ(甘酢だれ)と釧路産鱈フライ(ケチャップカレーソース)のどちらかを選んで食べます。

チキンタツタバーガーや  
 フィッシュバーガーにして食べます。