



# 給食だより 11月



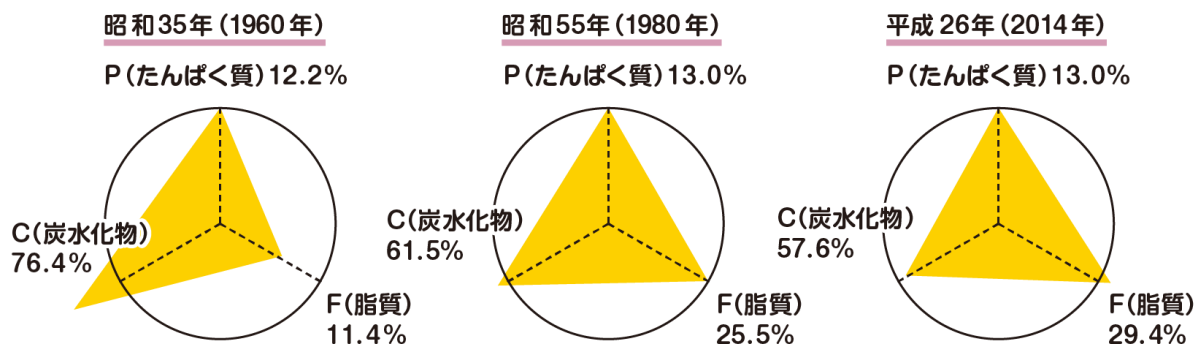
令和2年10月30日 札幌市立太平中学校



## 11月24日は「いい日本食の日」

米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高度経済成長後は、食事の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになってきました。

### えいよう へんか 栄養バランスの変化



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

上の図のように、昭和55年(1980年)頃は、日本人の3大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海そうといった多様な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことが分かります。

近年は、米の消費量が減り、脂質のとりすぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合い、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要<sup>かなめ</sup>になっている「ご飯」の役割をもう一度見直して見ませんか？



## 道産牛肉、白ごぼうが登場します！



11月2日(火)のビーフシチューに、道産の黒毛和牛を使用します。これは、消費が落ち込んでいる食材を給食で活用する取り組みによるものです。黒毛和牛が登場するのは今回が2回目になります。

また、11月26日(木)は北区で栽培されている「札幌白ごぼう」を使用して、ごぼうピラフを提供します。「札幌白ごぼう」は生産量が少なく、スーパーで見かけることはなかなかない貴重な食材です。普通のごぼうに比べてアクが少なく、やわらかいので食べやすいごぼうです。

どちらの食材も貴重な食材なので、美味しく味わって食べてもらいたいです。

牛乳は毎日200mLつきます。

| 月                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                                                 | 金                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 ※道産牛肉使用</b><br><b>ソフトフランスパン</b><br><b>※ビーフシチュー</b><br><b>ほうれん草とトンの</b><br><b>サラダ・パイン缶</b><br>◆ワタワシ◆牛肉、生姜、にんにく、じゃが芋、玉葱、切り、人参、さやいんげん、小麦粉、加ー粉、キャブ、トマト缶、ソース、デジソース、醤油、鶏がらスープ◆ハム、ほうれん草、ホム、こま、酢、醤油 | <b>3</b><br><br><b>文化の日</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b><br><b>しょうゆラーメン</b><br><b>大学芋</b><br><b>みかん</b><br>◆ワタワシ、豚肉、ハム、生姜、にんにく、醤油、つと、もやし、玉葱、人参、長葱、ほうれん草、茎わかめ、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し◆さつま芋、水あめ、醤油、酢、こま        | <b>5</b><br><b>焼き豚チャーハン</b><br><b>いわしごまフライ</b><br><b>フルーツミックス</b><br>◆胚芽米、大麦、豚肉、長葱、生姜、にんにく、醤油、人参、玉葱、ホム、干し椎茸、グリル、こま油◆いわし、醤油、生姜、小麦粉、卵、こま、パン粉◆みかん缶、パイ缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶  | <b>6</b><br><b>厚揚げ入り肉炒め丼</b><br><b>味噌汁（じゃが芋・</b><br><b>わか）</b><br><b>黄桃缶</b><br>◆ごはん、豚肉、ハム、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、片栗粉、醤油、玉葱、りんご、ソース、生姜、にんにく、豆板醤、こま油、こま◆じゃが芋、塩わかめ、長葱、味噌、むろあじ、昆布  |
| <b>9</b><br><b>かぼちゃパン</b><br><b>チキングラタン</b><br><b>あさりのサラダ</b><br><b>柿</b><br>◆かぼちゃ◆鶏肉、玉葱、わかめ、マッシュルーム、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、トマト缶、チーズ、鶏がらスープ、パン粉、パセリ◆あさり水煮、生姜、醤油、胡瓜、キャベツ、人参、酢、こま油、こま                    | <b>10</b><br><b>ごはん</b><br><b>けんちん汁</b><br><b>★さんま照り焼き</b><br><b>★サケフライ</b><br><b>みかん</b><br>◆ごはん◆鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、味噌、むろあじ、昆布★さんま、醤油、こま、片栗粉★サケフライ                                                                                                                                                                                           | <b>11</b><br><b>パスタクリームソース</b><br><b>コロコロサラダ</b><br><b>いちごゼリー</b><br>◆ワタワシ、ハム、小松菜、玉葱、たもぎ草、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、トマト缶、豆乳、味噌、豚骨スープ◆ハム、凍り豆腐、醤油、人参、胡瓜、ホム、酢、こま | <b>12</b><br><b>中華おこわ</b><br><b>白花豆コロッケ</b><br><b>からし和え</b><br>◆胚芽米、もち米、豚肉、生姜、醤油、干し椎茸、きくらげ、だけのご水煮、人参、栗、ハム、グリル、こま油◆白花豆コロッケ◆竹輪、ほうれん草、もやし、醤油                         | <b>13</b><br><b>ごはん</b><br><b>スンドゥブチゲ</b><br><b>ひじき入りぎょうざ</b><br><b>ごま和え</b><br>◆ごはん◆豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、醤油、味噌、こま油、あさり水煮、人参、玉葱、えのき草、にら、鳥がら、昆布、煮干し◆ひじき入りぎょうざ◆小松菜、もやし、こま、醤油 |
| <b>16</b><br><b>横割りパンズパン</b><br><b>オニオンポタージュ</b><br><b>レバー入りメンチカツ</b><br><b>小松菜サラダ</b><br>◆横割りのパンズパン◆ハム、じゃが芋、玉葱、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、トマト缶、チーズ、鶏がらスープ◆レバー入りメンチカツ、キャブ、ソース◆ハム、緑豆春雨、ひじき、醤油、小松菜、酢、こま油    | <b>17</b><br><b>玉葱のかき揚げ丼</b><br><b>味噌汁（小松菜、厚</b><br><b>揚げ）</b><br><b>パイン缶</b><br>◆ごはん、えび、あさり水煮、さくらえび、しらす干し、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、醤油、片栗粉、むろあじ、かつお節◆厚揚げ、小松菜、味噌、むろあじ、昆布                                                                                                                                                                          | <b>18</b><br><b>五目うどん</b><br><b>アメリカンドック</b><br><b>みかん</b><br>◆ワタワシ、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、干し椎茸、たもぎ草、醤油、酢、むろあじ、かつお節、昆布◆ホム、小麦粉、ハム、キャベツ、卵、牛乳      | <b>19</b><br><b>シーフードカレーピラフ</b><br><b>南瓜コロッケ</b><br><b>もやしのごまサラダ</b><br>◆胚芽米、大麦、バター、加ー粉、ハム、えび、あさり水煮、いか、人参、玉葱、マッシュルーム、グリル、こま油◆南瓜コロッケ◆小松菜、もやし、人参、醤油、酢、味噌、豆板醤、こま     | <b>20</b><br><b>ごはん</b><br><b>石狩鍋</b><br><b>とんかつ</b><br><b>おかかふりかけ</b><br>◆ごはん◆鮭、豆腐、キャベツ、人参、玉葱、こんにゃく、しめじ、長葱、味噌、むろあじ、昆布◆豚肉、小麦粉、卵、パン粉◆しらす干し、かつお節、醤油、のり、こま                 |
| <b>23</b><br><br><b>勤労感謝の日</b><br>                                                                            | <b>24</b><br><b>カレーライス</b><br><b>大根サラダ</b><br><b>ヨーグルト</b><br>◆ごはん、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、切り、りんご、生姜、にんにく、グリル、こま油、小麦粉、加ー粉、加ー粉、ソース、キャブ、醤油、鶏がらスープ◆大根、まぐろ水煮、胡瓜、人参、こま、醤油、こま油、酢                                                                                                                                                                                      | <b>25</b><br><b>味噌ラーメン</b><br><b>シナモンポテト</b><br><b>みかん</b><br>◆ワタワシ、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、こま、味噌、醤油、豆板醤、こま油、豚肉、もやし、ハム、ほうれん草、長葱、茎わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布◆さつま芋   | <b>26※北区産白ごぼう使用</b><br><b>※ごぼうピラフ</b><br><b>ちくわチーズつめ揚げ</b><br><b>フルーツカクテル</b><br>◆胚芽米、大麦、バター、ハム、ごぼう、玉葱、にんじん、にんにく、ホム、パセリ、醤油◆竹輪、チーズ、小麦粉、卵◆みかん缶、パイ缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんご | <b>27</b><br><b>ごはん</b><br><b>ピリカラすき焼き</b><br><b>ししゃものから揚げ</b><br><b>りんご</b><br>◆ごはん◆豚肉、醤油、豆腐、白滝、玉葱、白菜、長葱、たもぎ草、こま、こま油、豆板醤、にんにく、生姜、りんご◆から揚げ、小麦粉、片栗粉、醤油、酢                 |
| <b>30</b><br><b>横割りパンズパン</b><br><b>白菜と肉ボールのクリーム煮</b><br><b>いんげん・スライスチーズ</b><br><b>黄桃缶</b><br>◆横割りのパンズパン◆豚肉、すりみ、豆腐、玉葱、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、トマト缶、牛乳、豆乳、鶏がらスープ◆いんげん、醤油、片栗粉◆スライスチーズ     | ●このおたよりでは、給食で使用する予定の食品名を記載しております。<br>●食材や果物は、気候や生育状況などにより変更になる場合があります。<br>あさり、わかめなどの海産物全般について、小さなかにやえびなどが混入している場合があります。<br>食物アレルギーをお持ちの方はご注意願います。<br>●調味料については記載していないものもあります。<br>●食物アレルギーなどで給食の成分について詳しく知りたい方には、使用食材一覧表をお渡ししております。<br>上條路中 栄養教諭 野寺 までお問い合わせ下さい。  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |