

給食だより 11月

令和元年（2019年）11月1日
札幌市立手稲東中学校
給食だよりNo.7

収穫の秋 ごはんのススメ

収穫の秋をむかえ、おいしい新米が出回るようになりました。給食で使用するお米も 11月中旬から新米に切り替わる予定です。

お米は、日本人の食卓には欠かせない食品であり、栄養学的にも大変優れた食品です。しかし、食のグローバル化がすすむ現代では、日本人の米の消費量が減少傾向となっており、総務省の家計調査によると、平成24年以降は一世帯あたりのパンの支出が米の支出を上回っています。給食の残量調査の中でも、ご飯は他の主食と比べて残量が多い傾向にあり、味の無いご飯は苦手で食べられないという生徒が多いように感じます。改めてお米の良さを見直し、ご家庭でもお米を食べる習慣をつけていただければと思います。

東中生はパン好き!?



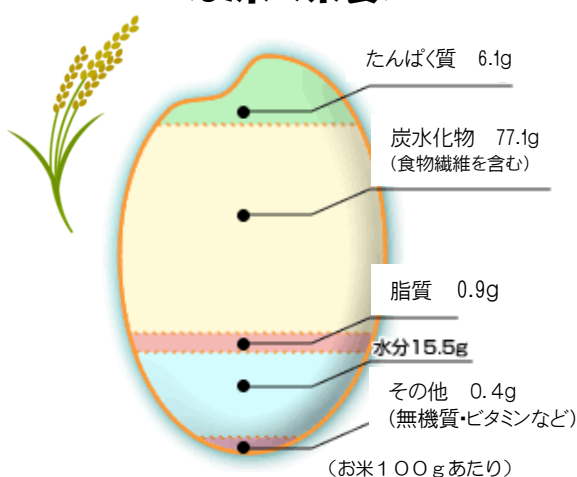
手稲東中の今年度4～10月の平均残食率

	パン類	7.0%
	めん類	9.3%
	ご飯類	12.8%

ご飯類を種類別に見ると・・・

白いご飯	17.8%
混ぜご飯 (ピラフ・チャーハン・ピピンパ・あさりごはんなど)	13.5%
カレー・丼もの	5.7%

〈お米の栄養〉



食事の中心である「主食」として欠かせないお米は、効率の良いエネルギー源として知られていますが、炭水化物のほかにも良質なたんぱく質やビタミン類などの栄養素も含まれます。

最近では、炭水化物（糖質）制限をすすめる情報が多くありますが、お米は脂肪が少ないことに加え、消化・吸収がゆるやかで腹持ちが良いので、太りにくい食べ物です。血糖値をコントロールするための適度な制限は有効ですが、方法を誤ると筋肉量が減り、痩せにくい体になってしまうので注意が必要です。

新米をおいしく食べるには・・・

1. 洗米はすばやく優しく！ 最初のにごった水は、新米が吸ってしまう前にすぐにすてましょう。やわらかい新米が割れてしまわないよう、優しくといてください。
2. 水は少なめ、吸水もしっかり！ 水分を吸収しやすい新米は、水加減を少なめにするのがおすすめです。最低でも30分は吸水させましょう。



11月の予定献立

*牛乳は毎日200ccつきます。

*果物は市場の状況によって変更する場合があります。

*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。

	5	6 ランチルーム 7組	7 ランチルーム 1-2 7組西区スポーツ交流会	8 ランチルーム 1-3
	しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご	ごぼうピラフ かぼちゃコロッケ 小松菜とコーンの サラダ	シーフードカレー 切干大根のサラダ ヨーグルト	ツイストパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 釧路産タラフライ ほうれん草とベーコンの サラダ
11 ランチルーム 1-4 白飯 豆腐とえびの チリソース煮 ししゃものから揚げ しょうが和え	12 ランチルーム 1-5 パスタボンゴレ オニオンチップサラダ	13 ランチルーム 2-1 ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツミックス	14 和風そぼろごはん 味噌汁 柿	15 合唱コンクール 早出し 横割りパンズ コーンクリームスープ 焼きハンバーグ (ケチャップソース) みかん
精白米/豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 油 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく 片栗粉/カラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 白菜	ソフトパスタ あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 赤みそ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 片栗粉 白ごま	胚芽米 小麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし 白ごま 長ねぎ/白花豆 マッシュポテト パター パン粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	精白米 鶏肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ ごぼう 白ごま しょうが 人参 赤みそ/厚揚げ 小松菜 たもぎだけ 白みそ 赤みそ/柿	横割りパンズ/ホールコーン コーン クリーム ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆腐 スキムミルク チーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳/みかん
18 ランチルーム 2-2 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 パイ缶	19 ランチルーム 2-3 長崎ちゃんぽん シナモンポテト 梨	20 家庭教育学級給食試食会 栗ごはん チキンクラッカー揚げ ごま和え	21 ランチルーム 2-4 白飯 けんちん汁 豚肉のバーベキュー ソース からし和え	22 ランチルーム 2-5 コッペパン ほうれん草グラタン あさりのサラダ 柿
精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 白ごま/油揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/パイ缶	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ チンゲン菜 きくらげ/さつまいも 油/梨	胚芽米 小麦 粟 油揚げ 人参 ぶなしめじ 干しいたけ/鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー 油/小松菜 白菜 白すりごま	精白米/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 赤みそ 白みそ/豚肉 小麦粉 片栗粉 油 しょうが にんにく 玉ねぎ/小松菜 ハム キャベツ	コッペパン/ベーコン ほうれん草 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 小麦粉 パター チーズ スキムミルク/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 白ごま/柿
25 ランチルーム 3-1 白飯 マーボー豆腐 ほっけの味噌焼き ナムル	26 ランチルーム 3-2 カレーうどん 青のりポテト りんご	27 ランチルーム 3-3 チキンウインナーライス 豆寄せフライ ヨーグルト和え	28 ランチルーム 3-4 白飯 石狩鍋 鶏肉の照り焼き 磯和え	29 ランチルーム 3-5 横割りパンズ オニオンポタージュ レバー入りメンチカツ (中濃ソース) スライスチーズ 黄桃缶
精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ 片栗粉/ほっけ 赤みそ 白みそ 白ごま/ハム 小松菜 もやし 人参 白ごま	ソフトめん 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎだけ 長ねぎ 小麦粉/じゃがいも 油/りんご	胚芽米 小麦 パター トマト缶 カットチキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/すりみ 豆腐 卵 枝豆 大豆 片栗粉 パン粉 白ごま 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 ヨーグルト	精白米/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ 白みそ/鶏肉 しょうが 小麦粉 白ごま/小松菜 もやし のり	横割りパンズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆腐 スキムミルク チーズ/牛肉 豚肉 豚レバー 玉ねぎ 片栗粉 パン粉/チーズ/黄桃缶