

# 給食だより

東栄

令和元年(2019年)8月26日(月)

札幌市立東栄中学校

市立札幌開成中等教育学校

8.9月

## 8月は野菜摂取強化月間です!

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」、さらに毎月1日を「野菜の日」として、市民の野菜摂取促進に努めています。生活習慣病を予防するために、野菜料理は1日に5皿位を目安に食べることを目指しましょう!

## 8月31日は、「<sup>やさい</sup>831」の日です!

給食では、8月30日(金)に野菜をたくさん使ったカレーやサラダなどが登場します。お楽しみに!



### リザーブ給食 9月25日(水) テーマ~日本各地の料理を知ろう! 西日本のうどん 《きつねうどん(大阪)・ちくわ天うどん(香川)》

どちらかを事前に選んで食べます。うどんのつけ汁は共通で、薄口醤油を使い、透き通っています。味付けした油揚げをのせるきつねうどんは、明治時代に大阪で誕生しました。一方、ちくわ天はうどんのトッピングで常に上位の具材です。お楽しみに!

### 予定献立



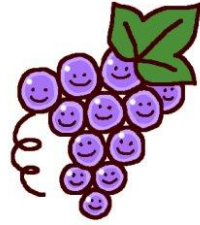


- \*牛乳(200ml)は毎日つきます。
- \*日付の右横の数字は、総エネルギー量を表しています。
- \*予定献立は諸事情によって変わることがあります。
- \*ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓こえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- \*あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかかごが混入していることがあります。
- \*かれい、子持ちの場合があります。
- \*使用予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部記載していません。
- \*ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
<b>26</b> 始業式  	<b>27</b> 859kcal ごはん 豆腐のトトロ煮 子持ちししゃもの南蛮漬 漬け おひたし ◆豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 片栗粉◆子持ちカラフトししゃも 片栗粉 小麦粉 菜種油 玉ねぎ 人参 ビーマン 醤油 豆板醤◆ほうれん草 もやし 糸かつお 醤油	<b>28</b> 735kcal ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 冷凍みかん ◆ソフトラーメン ハム 人参 きゅうり コーン ごま油 ラー油 すりごま みそ ウスターソース 玉ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤◆さつまい 菜種油	<b>29</b> 816kcal コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">東栄8組満足</div>	<b>30</b> 843kcal 野菜カレー あさりサラダ  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">東栄8組満足</div>
<b>2</b> 821kcal 背割りコッペパン パンプキンシチュー 焼きフランク 小松菜とコーンのサラダ ◆ベーコン 南瓜 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク ◆ポークフランク 中濃ソース 辛子◆ハム 小松菜 コーン ごま 菜種油 醤油	<b>3</b> 768kcal ごはん けんちん汁みそ味 かれい唐揚げ(子持ちの場合があります。) おろしソース りんご ◆鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ 菜種油◆冷凍かれい唐揚げ 菜種油◆大根 生姜 醤油 片栗粉	<b>4</b> 740kcal 冷やしたぬきうどん(えび入り) 枝豆 冷凍みかん ◆ソフトめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 鶏卵 つと ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 醤油 一味	<b>5</b> 757kcal ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス ◆胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし ごま 一味◆冷凍ひじき春巻 菜種油◆みかん缶 パイン缶 桃缶 夏みかん缶	<b>6</b> 890kcal ごはん 厚揚げの中華煮(えび入り) 子持ちししゃものから揚げ ナムル  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">東栄8組インボ-ピック</div>
◆ベーコン 南瓜 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク ◆ポークフランク 中濃ソース 辛子◆ハム 小松菜 コーン ごま 菜種油 醤油	◆鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ 菜種油◆冷凍かれい唐揚げ 菜種油◆大根 生姜 醤油 片栗粉	◆ソフトめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 鶏卵 つと ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 醤油 一味	◆胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし ごま 一味◆冷凍ひじき春巻 菜種油◆みかん缶 パイン缶 桃缶 夏みかん缶	◆厚揚げ 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たもぎ草 筍 グリンピース きくらげ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 ごま油 片栗粉◆子持ちカラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油◆ハム ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま油 豆板醤 ごま

# 9月の予定献立(東栄)



月	火	水	木	金
<b>9</b> 885kcal ゆであげシーフードト マソース カレー蒸しパン ミニトマト	<b>10</b> 818kcal 和風そぼろごはん みそ汁 揚げえびシュウマイ	<b>11</b> 739kcal 冷麦 ごまポテト 冷凍みかん	<b>12</b> 858kcal 炊き込みいなり はんぺんのチーズフラ イ からし和え	<b>13</b> 813kcal 横割りのパンズパン あさりチャウダー 釧路産たらフライ バーベキューソース とうもろこし スライスチーズ
◆スパゲティ オリーブ油 パ セリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロ リー にんにく 小麦粉 トマト 水煮 ウスターソース 中濃 ソース 醤油◆小麦粉 ホツ ケーキミックス 牛乳 鶏卵 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 菜種油 醤油 ごま油	◆白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大 根 干し椎茸 ごま 生姜 みそ 醬 油 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 一味◆高野豆腐 小松菜 みそ◆冷 凍えびシュウマイ 菜種油	◆ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 醤油 ほうれん草 長ねぎ 醤油 ◆じゃが芋 菜種油 ごま	◆胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干 し椎茸 ひじき 醤油 ごま のり ◆はんぺん 小麦粉 鶏卵 粉チー ス パン粉 菜種油◆はんぺん 小麦粉 鶏卵 粉チーズ パン 粉 揚げ油◆ハム 小松菜 も やし 醤油 辛子	◆あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 菜種油 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳◆冷凍釧路 産たらフライ 菜種油◆玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウス ターソース 片栗粉
<b>16</b> 敬老の日 	<b>17</b> 829kcal カレーライス 切り干し大根のサラダ	<b>18</b> 765kcal 長崎ちゃんぽん(えび 入り) シナモンポテト 梨	<b>19</b> 799kcal パエリア 豚肉のチリドロン マセドニア	<b>20</b> 828kcal 豚丼 きのこ汁みそ味 りんご
	◆白飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリー りんご 生 姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ 醤油◆切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり 醤油 ごま油 ごま 辛子	◆ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 菜種油 えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 筍 チンゲンサイ きくらげ 醤油 ごま油◆さつ ま芋 菜種油	◆胚芽米 大麦 オリーブ油 菜 種油 サフラン 鶏肉 えび い か あさり 玉ねぎ 人参 トマト水 煮 ビーマン 赤ビーマン にんに く◆豚肉 片栗粉 小麦粉 菜 種油 ベーコン 玉ねぎ ビー マン にんにく オリーブ油 トマト水煮◆みかん缶 梨缶 桃缶 オレンジジュース	◆豚肉 醤油 生姜 グリン ピース 片栗粉◆しめじ えの き草 なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ 一味
<b>23</b> 秋分の日 	<b>24</b> 825kcal ロールパン コーンシチュー あさりのスパゲティサ ラダ 巨峰	<b>25</b> 『ガーフ給食』 チーズポテト(共通) すだちゼリー(共通) ◆じゃが芋 バター チーズ 牛乳 スキムミルク きつねうどん 800kcal ◆ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 醤油 ほう れん草 長ねぎ 一味 ちくわ天うどん 871kcal ◆ソフトめん 焼きちくわ 小麦粉 鶏卵 菜種油 鶏肉 つと 干し椎茸 醤油 ほう れん草 長ねぎ 一味	<b>26</b> 学校祭 	<b>27</b> 818kcal ごはん しょうゆおでん かぼちゃの天ぷら のりの佃煮 ◆ひじき入りさつま揚げ 豆腐 入り揚げかまぼこ うすら卵 ひじき入りがんも 厚揚げ こ んにやく 大根 人参 ふき 昆布 醤油 辛子◆かぼちゃ 小麦粉 鶏卵 菜種油◆のり ひじき 醤油
<b>30</b> 857kcal ソフトフランスパン ミートパスタグラタン 厚揚げサラダ パイン缶	<b>1</b> 785kcal ごはん スンドウブ(あさり入 り) 揚げぎょうざ おひたし	<b>2</b> 784kcal 塩ラーメン 大学芋 りんご	<b>3</b> 737kcal 栗ごはん みそ汁 ザンギ	<b>4</b> 889kcal ごはん カレー肉じゃが さんまかばやき しょうが和え
◆マカロニ 豚肉 生姜 にん にく 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム セロリー 菜種油 小 麦粉 バター チーズ トマト 水煮 ウスターソース 中濃 ソース 醤油 チーズ パン粉 パセリ◆厚揚げ 生姜 醤油 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャ ベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま	◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 菜種油 醤油 みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき草 なら◆冷凍ぎょうざ 菜種油◆小松菜 白菜 糸かつ お 醤油	◆ソフトラーメン 豚肉 生姜 に んにく 醤油 菜種油 玉ねぎ 白 菜 人参 もやし メンマ 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま油 ご ま◆さつま芋 菜種油 ごま 醤油	◆胚芽米 大麦 栗 油揚げ 人参 しめじ 干し椎茸 醤油◆厚揚げ 小松菜 みそ◆鶏肉 醤油 生 姜 にんにく 鶏卵 片栗粉 菜種油	◆豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人 参 白滝 いんげん 干し椎茸 たもぎ草 生姜 菜種油◆さん ま 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 生姜 ごま◆ほうれん草 もやし 生姜 醤油