

10月の予定献立(東栄)

月	火	水	木	金
7 829kcal ロールパン ブロッコリーグラタン コールスローサラダ みかん	8 821kcal 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 ミニトマト	9 805kcal パスタクリームソース かぼちゃサラダ ブルーベリーゼリー	10 746kcal サーモンピラフ 白花豆コロッケ パイン缶	11 895kcal ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 磯和え
◆ブロッコリー ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ◆キャベツ 人参 ホールコーン 菜種油 辛子	◆白飯 豚肉 ムンマ 人参 菜種油 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 菜種油 醤油 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 ごま◆じゃが芋 わかめ 長ねぎ みそ	◆ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎ茸 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 みそ◆ハム 南瓜 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 醤油 ごま	◆胚芽米 大麦 バター 鮭 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ 菜種油◆冷凍白花豆コロッケ 菜種油	◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ 醤油 オイスターソース ごま油 トウバンジャン一味 片栗粉◆冷凍ひじき春巻 菜種油◆ほうれん草 もやし きりり 醤油
14 体育の日 	15 835kcal スープカレー ヨーグルト和え ◆白飯 鶏肉 にんにく じゃが芋 菜種油 南瓜 いんげん しめじ 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 トマト缶 醤油 ◆みかん缶 パイン缶 桃缶 夏みかん缶 ヨーグルト	16 札教研 	17 839kcal あさりごはん みそ汁 とんかつ ソース ◆胚芽米 大麦 あさり 生姜 醤油 油揚げ 人参 ごぼう 筍 干し椎茸 白滝 グリンピース 菜種油◆厚揚げ 小松菜 みそ◆豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油	18 862kcal ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシュウマイ おひたし ◆豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 菜種油 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース 生姜 にんにく 醤油 中濃ソース トウバンジャン◆冷凍ポークシュウマイ 菜種油◆小松菜 白菜 糸かつお 醤油
21 836kcal 横割りパンズ パンプキンシチュー エビバーグ 照り焼きソース 小松菜としめじのサラダ スライスチーズ ◆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 スキムミルク ◆冷凍エビバーグ 菜種油◆小松菜 ハム しめじ コーン 醤油 ごま 菜種油	22 即位礼正殿の儀 	23 742kcal カレーうどん 青のりポテト りんご ◆ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 たもぎ茸 小麦粉 菜種油 醤油 カレールウ 片栗粉◆じゃが芋 菜種油 青のり	24 773kcal ほうれん草ピラフ 豆腐ナゲット ケチャップソース フルーツミックス ◆胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 菜種油 ほうれん草◆焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 菜種油 鶏卵 片栗粉 パン粉 菜種油◆みかん缶 パイン缶 桃缶 夏みかん缶	25 845kcal ごはん みそつみれ汁 豚肉の竜田揚げ 切り干し大根の煮つけ ◆すりみ 焼き豆腐 生姜 みそ 片栗粉 豆腐 大根 人参 長ねぎ◆豚肉 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油◆切り干し大根 油揚げ さつま揚げ 人参 ひじき 菜種油 醤油 一味
28 853kcal 背割りコッペパン 焼きフランク チキンクリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ ◆ポークフランク 中濃ソース 辛子◆鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク ◆ほうれん草 ハム コーン ごま 菜種油 醤油	29 878kcal ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ からし和え ◆豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ 人参 筍 生姜 にんにく 菜種油 醤油 オイスターソース 片栗粉 ◆手持ちカラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油◆ハム 小松菜 もやし 醤油 辛子	30 752kcal 芦別ガタタンラーメン(えび入り) キナコポテト みかん	31 766kcal 焼豚チャーハン 十勝大豆コロッケ 大根サラダ ◆胚芽米 大麦 菜種油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリンピース ごま油◆冷凍十勝大豆コロッケ 菜種油◆大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま ごま油	1 830kcal かき揚げ丼(えび入り) みそ汁 酢の物 ◆白飯 えび いか あさり 桜えび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 鶏卵 菜種油 醤油 片栗粉◆もやし 油揚げ みそ◆きゅうり わかめ 春雨 醤油

今月の献立より～『豆腐ナゲット』10月24日(木)

材料 4個分

焼き豆腐(水切り後くずす) 160g・鶏挽肉80g・玉ねぎ(みじん切り) 60g・炒め油2g
 パン粉12g・片栗粉10g・塩0.8g・こしょう少々・揚げ油 適量

作り方

- 1 油を熱して、玉ねぎを炒めてあら熱をとる。
- 2 揚げ油以外の材料をよく混ぜる。4等分して小判型に整える。
- 3 170℃くらいの揚げ油で揚げる。

*お好みでケチャップソースなどをかけてください。

ナゲットとは金塊
 という意味です。

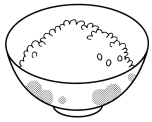


給食だより

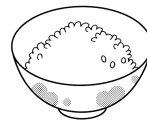
東栄

令和元年(2019年)9月30日(月)
札幌市立東栄中学校
市立札幌開成中等教育学校

10月号



米(ごはん)を食べよう!



新米の季節がやってきました。食事のことを、《朝ご飯》などと言うように、米は私達の毎日の食事に、無くてはならない食べ物の一つです。しかし、日本人が米を食べる量は年々減ってきています。ここでもう一度、米の良さを見直しましょう!

1. 日本型食生活の基本…米(ごはん)

米(ごはん)を中心とした食生活は、どんなおかずとも相性が良く、主食・主菜・副菜を食べると自然に栄養バランスが良い食事をとることができます。

2. 米(ごはん)を食べて、集中力アップ!!

米(ごはん)に含まれる炭水化物は体の中で分解されて、脳や筋肉・内臓のエネルギー源となります。脳は炭水化物が分解された「ブドウ糖」を、唯一のエネルギー源とします。脳のエネルギー源が不足すると、疲労感が続く、やる気がおきない、集中力がなくなるなどの症状があらわれることがあります。頭の動きを良くするためにも、米(ごはん)をしっかり食べましょう。

*北海道は冷涼で湿度が低い気候のため、農薬の使用回数や使用量を抑えることができます。品種改良や土づくりなどの工夫を重ねておいしいお米を作っています。給食では、北海道産米「ゆめぴりか・ななつぼし」を使っています。



10月7日(月)～
12月25日(金)
は、札幌産の玉ねぎを使います。農薬を減らして作られた収穫量の少ない貴重な札幌産です。

第42回 学校給食展 ～きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ～

日時 令和元年10月26日(土) 10:00～17:00

場所 JR札幌駅西口側コンコース (西改札口そば)

内容 *写真・パネル展示

*リーフレット・ブックマーク配布

*野菜計量体験(1日に必要な野菜量)

*野菜ゲットスタンプラリー10:00～野菜が無くなり次第終了

*はし1(ワン) グランプリ(はしで豆つかみに挑戦!)

*わくわく食育ショー10:30～・11:30～・12:30～・13:45～・14:45～・15:45～

来てね!



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、小さなえびやかき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
30 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 ◆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 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	1 785kcal ごはん スンドウブ(あさり入り) 揚げぎょうざ おひたし ◆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 にら◆冷凍ぎょうざ 菜種油◆小松菜 白菜 糸かつお 醤油	2 784kcal 塩ラーメン 大学芋 りんご ◆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	3 737kcal 栗ごはん みそ汁 ザンギ ◆胚芽米 大麦 粟 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	4 889kcal ごはん カレー肉じゃが さんまかばやき しょうが和え ◆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