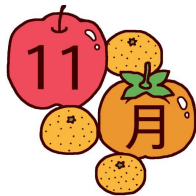



11月の予定献立 (東栄)



- *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。内臓に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。
- *かれいは、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省略していません。
- *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
4 振替休日 	5 846kcal コッペパン あさりのチャウダー ポークチャップ もやしのごまサラダ ◆あさり ベーコン 人参 じゃが芋 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ◆豚肉 片栗粉 小麦粉 菜種油 玉ねぎ ビーマン 人参 中濃ソース 醤油◆もやし ほうれん草 人参 醤油 みそ 豆板醤 すりごま	6 809kcal ほうとう風うどん 凍み豆腐の天ぷら りんご ◆ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 南瓜 白菜 大根 人参 干し椎茸 長ねぎ みそ 醤油◆凍り豆腐 醤油 小麦粉 鶏卵 菜種油	7 772kcal 鮭ごはん きのご汁しょうゆ味 野菜コロッケ ◆胚芽米 大麦 鮭 醤油 炊き込みわかめ ごま◆豚肉 菜種油 豆腐 しめじ えのき 苜 なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油◆冷凍野菜コロッケ 菜種油	8 894kcal ごはん マーボー豆腐 かれい唐揚げ(子持ちの場合があります。) おろしソース おひたし ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 椎茸 みそ 醤油 オイスターソース ごま油 豆板醤 一味 片栗粉 菜種油 ◆冷凍かれい唐揚げ 菜種油 ◆大根 生姜 醤油 片栗粉 ◆小松菜 白菜 糸かつお 醤油
11 833kcal コッペパン ベーコンシチュー タンドリーチキン みかん ◆ベーコン じゃが芋 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◆鶏肉 生姜 にんにく ヨーグルト	12 837kcal 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 柿 ◆白飯 豚肉 メンマ 人参 菜種油 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油 ごま◆じゃが芋 わかめ 長ねぎ みそ	13 756kcal パスタミートソース あさりのカリッとサラダ だ ◆ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶 テミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 みそ◆あさり 生姜 醤油 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま	14 794kcal ごぼうピラフ 鮭ごまフライ 切り干し大根のサラダ ◆胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ 菜種油◆鮭 小麦粉 鶏卵 パン粉 ごま 菜種油 ◆切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま みそ ごま油 辛子	15 860kcal キーマカレー 厚揚げサラダ 東栄3年・8組給食なし
18 769kcal 角食・スライスチーズ タツピー(オニオン) スープ 豆腐のロック揚げ フルーツミックス ◆鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 菜種油 パセリ 醤油◆焼き豆腐 いんげん コーン フランクフルト すりみ びしき 鶏卵 片栗粉 みそ 菜種油◆みかん缶 パイン缶 桃缶 夏みかん缶 東栄8組給食なし	19 859kcal ハヤシライス タツピー(オニオン) チップ)サラダ ◆牛肉 玉ねぎ 人参 筍 セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 菜種油 小麦粉 トマト水煮 ウスターソース 中濃ソース 醤油◆ハム きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 片栗粉 菜種油 醤油 ごま	20 752cal タツピー(しょうゆ) ラーメン シナモンポテト みかん ◆ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 菜種油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茗わかめ◆さつま芋 菜種油	21 738kcal タツピー(小松菜) ピラフ さんまスパイス揚げ パイン缶 ◆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 小松菜 醤油◆さんま 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 小麦粉 菜種油	22 749kcal タツピー(豚さき)丼 みそ汁 りんご ◆白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ 筍 たもぎ苜 ほうれん草 醤油◆豆腐 わかめ 長ねぎ みそ
25 765kcal コッペパン ポテトグラタン 小松菜とコーンのサラダ みかん ◆じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 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 パン粉 粉チーズ◆ハム 小松菜 コーン ごま 菜種油 醤油	26 885kcal ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 子持ちししゃものから揚げ ナムル ◆豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ 筍 たもぎ苜 干し椎茸 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 生姜 にんにく 長ねぎ 豆板醤 ごま油 ごま	27 804kcal たぬきうどん(えび入り) チーズポテト みかん ◆ソフトめん あさり さくらえび かたうちわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひしき 小麦粉 鶏卵 菜種油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ苜 醤油 一味◆じゃが芋 バター チーズ 牛乳 スキムミルク	28 767kcal とりめし みそ汁 ちくわの石垣揚げ ミニトマト ◆胚芽米 大麦 醤油 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油◆小松菜 厚揚げ みそ◆ちくわ 醤油 生姜 小麦粉 鶏卵 ごま 菜種油	29 856kcal ごはん カレー肉じゃが ぶりのみそ照り焼き 磯和え ◆豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白滝 いんげん 干し椎茸 たもぎ苜 生姜 菜種油 醤油 ◆ぶり みそ 醤油 生姜 ごま◆小松菜 もやし のり 醤油

給食だより

令和元年（2019年）10月31日（木）
札幌市立東栄中学校
市立札幌開成中等教育学校
11月号



玉ねぎを食べよう週間 11月18日（月）～11月22日（金）

日本の玉ねぎの栽培は、札幌市東区で始まりました。昭和40年代には全道一の生産量だった札幌の玉ねぎ栽培は、宅地化などによって生産量が1/3に減りました。今でも東区・北区を中心に玉ねぎ栽培が行われており、札幌市の農業を支えています。札幌産の代表品種「札幌黄」は甘く、やわらかく、味覚もよいのですが、栽培が難しいため『まぼろしの玉ねぎ』といわれています。東区の学校では、玉ねぎを食べよう週間に取り組み、郷土愛や食べ物を大切に作る心を育てています。週間中は、札幌黄を使った献立が毎日登場します。



ぶりのみそ照り焼き ～11月29日（金）のメニューより～

海に囲まれた日本では昔から魚を食べていました。魚の油は、DHA や EPA が含まれているので、頭の動きを良くして、血液をサラサラにします。箸で魚の身をさいたり骨を取り除いたりすることで指先を使い、さらに頭の動きが良くなりますね。

《材料》（4人分）

- 〔ぶり 4切れ
- 〔酒 小さじ1
- 〔みそ 大さじ1
- 〔醤油 小さじ1
- 〔酒 小さじ1
- 〔生姜 少々（すりおろし）
- 〔砂糖 小さじ1
- 〔みりん 小さじ1
- 〔白ごま 少々

《作り方》

- ① ぶりの切り身に酒をかける。
- ② 調味料をよく混ぜてから、ぶりにからめて下味をつける。
- ③ 焦がさないように焼く。

*給食では1個ずつアルミカップに入れてから、オーブンで焼きます。

11月は、和食月間・11月24日（日）は、和食の日です。

11月は、『和食月間』です。「和食」文化について認識を深め、次世代に「和食」文化を保護・継承していくことの大切さを共有していくためのきっかけづくりとして制定されました。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人一人が「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となってくれるようお願いをこめて、11月24日を『いい（11）に（2）ほんしょ（4）く』の語呂合わせから、「和食」の日としました。

*11月24日は日曜日です。ご家庭でぜひ和食を味わってくださいね。

いただきます・ごちそうさま…感謝の心

食事の挨拶の意味を考えたことは、ありますか？～

～「いただきます」～

私たちは、他の動物や植物の命をいただき、自分の命をつないでいます。食べ物を粗末にするということは、他の生物の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」をしましょう。

～「ごちそうさま」～

ごちそうさまは、ご馳走様と書きます。食事を作るために材料を育てたり、集めたり、料理したりと、駆け回っていただいたことに感謝を含めた言葉です。

令和元年産の新米に切り替わる予定になっています。品種は、今まで同様、北海道産です。

