

11月

# 給食だより

札幌市立月寒中学校

朝夕、冷えこみ秋が深まってきています。秋はお米をはじめとする穀物や野菜、果物などが収穫できる季節です。「**食欲の秋**」、家族や友人と一緒に、おいしい季節の食べ物を味わいましょう！

## 旬の食材を食べましょう

旬とは、その食材が最も美味しく、栄養価が豊富になる時期のことです。また、その食材が一年を通して一番出回る時期のため、価格が安くなります。給食では「、できるだけ、旬の北海道産の食材を使用するようにしています。今月は、収穫時期を迎えたかぼちゃや玉ねぎ、鮭やさんまを使用しています。秋の味覚満載です。また、学級へ届く時に、温かい状態になるように配慮しています。

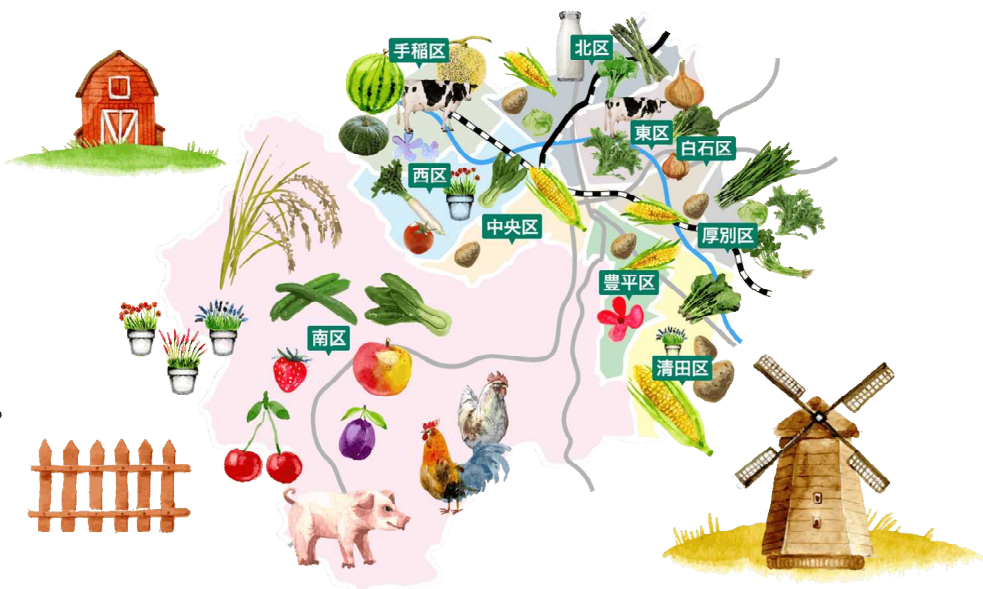


## 地産地消でおいしく健康に



現在、札幌市では、水稲・果樹・果実・野菜・花き・酪農・養豚・養鶏など、あらゆる農畜産物が生産されています。

新鮮かつ安全、良質な農畜産物を市民に提供する都市型農業として重要な役割を果たしています。



★札幌市では、学校給食において可能な限り北海道産の食品を使用しています★

【保護者様】給食費は未納のないようにお願いします。  
食材購入に影響する場合があります

# 予定献立

地産地消でおいしく健康に！

月	火	水	木	金
<p>★給食で使用する<b>主な食材</b>を載せています。調味料など省略しているものもあります。                  詳しい食材が知りたい方は、栄養士：木下（☎：851-8158）までご連絡ください。                  ★牛乳（200ml）が毎日つきます。                  ★青果物の生育状況等により、使用食材変更の場合がありますのでご承知おきください。                  ★毎日、<b>清潔なランチマット・手洗い用ハンカチ</b>を用意してください。                  ★給食当番の人は、<b>エプロン、三角巾</b>を忘れずに用意しましょう。                  ※あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について小さなえび・かにが混入している場合があります</p>				<p>1日</p> <p>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、かぼちゃ、玉ねぎ、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、バター、小麦粉/小松菜、コーン、ごま</p>
<p>4日</p> <p>振替休日</p> 	<p>5日</p> <p>バターコーンラーメン                  鶏肉とポテトのソテー                  黄桃缶</p> <p>豚肉、コーン、生姜、にんにく、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、長ねぎ、ほうれん草、ワカメ、バター/鶏肉、じゃがいも、ピーマン、生姜、小麦粉</p>	<p>6日</p> <p><b>とりめし</b> </p> <p>さつま汁                  鮭ごまフライ</p> <p>胚芽米、大麦、鶏肉、生姜、玉ねぎ/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/鮭、ごま、卵、小麦粉、パン粉</p>	<p>7日</p> <p>鶏ミックス丼                  味噌汁                  たたききゅうり</p> <p>鶏肉、厚揚げ、玉ねぎ、筍、人参、ピーマン、生姜、片栗粉、小麦粉、醤油、酒、みりん、砂糖、ごま、/高野豆腐、小松菜</p>	<p>8日</p> <p>コッペパン                  かぼちゃグラタン                  あさりのカリッとサラダ                  みかん</p> <p>かぼちゃ、ベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、マカロニ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、小麦粉、ごま</p>
<p>11日</p> <p>豆腐入りカレーピラフ                  チキンクラッカー揚げ                  フルーツミックス</p> <p>胚芽米、大麦、ベーコン、豆腐、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、バター/鶏肉、卵、小麦粉、クラッカー/みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶</p>	<p>12日</p> <p>ミートソーススパゲティ                  ストローポテトサラダ                  りんご</p> <p>豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パセリ、小麦粉/ハム、キャベツ、コーン、きゅうり、じゃがいも、ごま</p>	<p>13日</p> <p>焼豚チャーハン                  白花豆コロケ                  小松菜サラダ</p> <p>胚芽米、大麦、豚肉、玉ねぎ、長ねぎ、人参、コーン、干し椎茸、グリーンピース、生姜、にんにく/白花豆、じゃがいも、砂糖、バター、脱脂粉乳、小麦粉/ハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま</p>	<p>14日</p> <p>定期テスト</p> 	<p>15日</p> <p>ロールパン                  オニオンポタージュ                  厚揚げサラダ                  柿</p> <p>ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、バター、小麦粉、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/厚揚げ、生姜、キャベツ、きゅうり、人参、ごま</p>
<p>18日</p> <p><b>ごはん</b> </p> <p><b>三平汁</b>                  豚肉のカレーフライ                  のりとあさりの佃煮                  鮭、豆腐、じゃがいも、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ/豚肉、卵、パン粉、小麦粉、オートミール/のり、あさり、ひじき、生姜</p>	<p>19日</p> <p>海鮮ラーメン                  チーズポテト焼き                  みかん</p> <p>豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、メンマ、長ねぎ、白菜、ほうれん草、くきわかめ、きくらげ/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳</p>	<p>20日 <b>給食試食会</b></p> <p>たきこみいなり                  豚肉のバーベキューソース                  からし和え</p> <p>胚芽米、大麦、砂糖、酢、塩、油揚げ、人参、干椎茸、ひじき、ごま、のり/豚肉、小麦粉、生姜、にんにく、玉ねぎ/小松菜、白菜、ちくわ</p>	<p>21日</p> <p>ごはん                  豆腐オイスターソース煮                  ししゃものから揚げ                  ナムル</p> <p>豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜、にんにく/ほうれん草、もやし、人参、ごま</p>	<p>22日</p> <p>角食                  ポトフ                  白身魚のハーブ焼き                  きなこクリーム</p> <p>チキンレバーウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、人参、大根/たら、にんにく、パン粉、チーズ、パセリ/きなこ、豆乳、バター</p>
<p>25日</p> <p>ごはん                  すき焼き                  かわいいのから揚げ                  磯和え</p> <p>豚肉、豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごだけ、焼き豆腐、春菊、干し椎茸/小松菜、もやし、のり</p>	<p>26日</p> <p>ぎつねうどん                  お好み揚げ                  パイナップル缶</p> <p>油揚げ、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸、たまごだけ/あさり、えび、いか、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵</p>	<p>27日</p> <p>五目ごはん                  きのこ汁                  さんまの竜田揚げ</p> <p>胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、筍、ひじき、干し椎茸/しめじ、えのきだけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/さんま、生姜、小麦粉</p>	<p>28日</p> <p><b>スープカレー</b> </p> <p>小松菜としめじのサラダ                  ヨーグルト</p> <p>鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、しめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、生姜、にんにく/小松菜、しめじ、ハム、ごま</p>	<p>29日 <b>リザーブ給食</b></p> <p>横割りパンズパン                  コーンシチュー                  メンチカツ/たらフライ                  あさりのサラダ</p> <p>コーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、牛乳、豆乳、チーズ/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ごま</p>