

## 実りの秋・食欲の秋 旬\*の味覚を楽しもう!

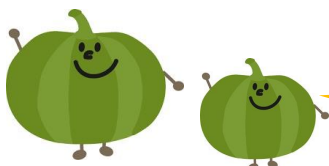
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマ、サケ、サバなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



### 西部中学校の生徒が収穫した「かぼちゃ」を提供予定です!



10月6日(金)に提供予定の「揚げかぼちゃと豚肉のごまがらめ」に西部中学校の生徒が栽培し、収穫した「かぼちゃ」を使用します。「雪化粧」という品種の白皮栗かぼちゃで、ホクホクとした食感が強い特徴があります。



西部中学校の生徒の皆さん  
ありがとうございました。

### 令和5年度 特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用した 中学校給食用の食器食缶等の更新

令和5年(2023年)8月、北海道防衛局の「特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用して中学校給食用の「強化磁器製食器」や「保温保冷食缶」などを更新しました。このことにより、食器や食缶の衛生管理が図られるとともに、給食の保温性が向上し、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たいままで生徒達へ提供できるようになります。

今後とも調整交付金事業の活用により、食中毒防止に向けた衛生管理に努めるとともに、安全で安心な学校給食を提供できるよう取り組んでまいります。





2023年

| 献立名                                  | 主な食品                                   |                        |  |
|--------------------------------------|--|------------------------|--|
|                                      | エネルギーになる                               | 体をつくる                  | 体の調子を整える                                     |
| <b>2月</b> ご飯                         | ご飯                                     |                        |  |
| 野菜の味噌汁                               | じゃがいも                                  | 厚揚げ 味噌                 | キャベツ なす 人参                                   |
| 和風ハンバーグ                              | パン粉 三温糖<br>ごま でん粉                      | 牛肉 豚肉 鶏卵<br>牛乳 ひじき     | 玉葱   |
| 808 kcal<br>くらげと<br>きゅうりの和え物         | 三温糖 ごま油                                | 中華くらげ                  | きゅうり 人参<br>もやし                               |
| <b>3月</b> 牛すき丼                       | 麦ご飯 三温糖<br>ごま油 米油                      | 牛肉                     | 人参 エリンギ 枝豆<br>玉葱 こんにゃく                       |
| きゅうりの<br>梅おかか和え                      | 三温糖 ごま                                 | 鯉節                     | きゅうり 梅 赤しそ                                   |
| 933 kcal<br>レモンゼリー                   | 砂糖                                     |                        | レモン果汁  |
| <b>4月</b> ナン                         | ナン                                     |                        |  |
| キーマカレー                               | 米油 小麦粉<br>三温糖                          | 豚肉 味噌 大豆               | 玉葱 人参 生姜 バナナ<br>セロリ にんにく トマト<br>ピーマン パセリ りんご |
| 焼き栗コロッケ                              | 菜種油 じゃがいも 栗<br>さつまいも はん粉<br>でん粉 小麦粉 砂糖 |                        |  |
| 879 kcal<br>チキンと<br>キャベツのサラダ         | ドレッシング                                 | 鶏肉                     | キャベツ きゅうり<br>人参 コーン                          |
| <b>5月</b> ご飯                         | ご飯 砂糖                                  | 鯉節 のり                  | 椎茸   |
| おかかふりかけ (個袋)                         |  |                        |  |
| 玉ねぎと<br>わかめの味噌汁                      |  | 味噌 油揚げ<br>わかめ          | 玉葱 人参  |
| さばのみぞれ煮                              | 砂糖 でん粉                                 | さば                     | 大根   |
| 850 kcal<br>かわりきんぴら                  | 米油 ごま油<br>三温糖                          | 豚肉 ベーコン                | れんこん ごぼう<br>こんにゃく 人参                         |
| <b>6月</b> 山菜うどん                      | うどん 三温糖                                | つと(たらすりみ)<br>鶏肉 油揚げ    | 筍 しめじ 椎茸 えのき<br>ほうれん草 長葱 わらび<br>ゼンマイ         |
| 揚げかぼちゃと<br>豚肉のごまがらめ                  | でん粉 小麦粉 ごま<br>菜種油 三温糖                  | 豚肉                     | かぼちゃ   |
| 794 kcal<br>丸みかん缶                    |  |                        | みかん  |
| 9月 ..... スポーツの日 .....                |  |                        |  |
| <b>10月</b> ご飯                        | ご飯                                     |                        |  |
| 春雨スープ                                | 春雨                                     | 豚肉                     | チンゲン菜 人参<br>長葱 えのき                           |
| イカフライ<br>ソース (個袋)                    | 菜種油 はん粉<br>小麦粉                         | イカ                     |  |
| ピリ辛肉じゃが煮                             | 米油 じゃがいも<br>三温糖 ごま                     | 豚肉                     | にんにく 玉葱 長葱<br>こんにゃく 人参                       |
| 843 kcal<br>ブルーベリーゼリー                | 砂糖                                     |                        | ブルーベリー果汁                                     |
| <b>11月</b> チョコチップパン                  | チョコチップパン                               |                        |  |
| ポトフ                                  | じゃがいも                                  | ウインナー                  | 人参 玉葱 しめじ<br>キャベツ いんげん                       |
| 鶏肉のオープン焼き                            | 三温糖                                    | 鶏肉                     | 生姜 にんにく<br>トマト                               |
| 794 kcal<br>ブロッコリーと<br>ベーコンのサラダ      | ごま<br>ドレッシング(乳使用)                      | ベーコン                   | ブロッコリー<br>人参 コーン                             |
| <b>12月</b> 栗おこわ                      | ご飯 栗もち米<br>米油 三温糖                      | 豚肉 油揚げ                 | 生姜 椎茸 筍<br>人参                                |
| さつまいもと<br>野菜の味噌汁                     | さつまいも                                  | 豆腐 油揚げ 味噌              | 小松菜 大根 人参                                    |
| ほっけの<br>バター醤油焼き                      | 三温糖 バター<br>でん粉                         | ほっけ                    |  |
| 737 kcal<br>シャインマスカット                |  |                        | シャインマスカット                                    |
| 13月 ..... 石狩管内教育研究会 (給食はありません) ..... |  |                        |  |
| <b>16月</b> チキンカレー                    | 麦ご飯 じゃがいも<br>米油                        | 鶏肉 大豆 牛乳<br>チーズ ベーコン   | 玉葱 人参 生姜<br>にんにく トマト しめじ<br>エリンギ りんご バナナ     |
| ひじきのサラダ                              | ドレッシング<br>ごま                           | ひじき わかめ                | コーン 人参<br>キャベツ いんげん                          |
| 923 kcal<br>柿                        |  |                        | 柿  |
| <b>17月</b> ビビンバ丼                     | ご飯 ごま油<br>ごま 三温糖                       | 牛肉 のり                  | 生姜 人参<br>小松菜 もやし                             |
| 韓国(り) (個袋)                           |  |                        |  |
| 豆腐のスープ                               | ごま油 でん粉                                | 豆腐 豚肉<br>わかめ           | 人参 白菜 椎茸                                     |
| 875 kcal<br>チーズはんぺんフライ<br>ソース (個袋)   | 菜種油 小麦粉 はん粉<br>でん粉 グラニュー糖              | チーズのし(たらすりみ)<br>鶏卵 青のり |  |

| 献立名                            | 主な食品                              |                      |                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------------|
|                                | エネルギーになる                          | 体をつくる                | 体の調子を整える                            |
| <b>18水</b> 黒糖パン                | 黒糖パン                              |                      |                                     |
| 野菜スープ                          |                                   | ベーコン                 | キャベツ 玉葱<br>人参 しめじ パセリ               |
| 鮭の<br>レモンハーブ焼き                 | 上白糖 菜種油<br>オリーブ油                  | 鮭 チーズ                | パセリ レモン果汁<br>パセリ にんにく               |
| 801 kcal<br>ポテトサラダ             | じゃがいも 三温糖<br>マヨネーズ<br>ドレッシング(卵使用) | 大豆 手亡豆<br>金時豆 ハム     | きゅうり 人参<br>玉葱 枝豆                    |
| <b>19木</b> ご飯                  | ご飯                                |                      |                                     |
| すまし汁                           | 砂糖 でん粉                            | かまぼこ(たらすりみ)<br>鶏肉 豆腐 | 椎茸 人参<br>ほうれん草                      |
| チキン味噌カツ                        | 小麦粉 はん粉 ごま油<br>菜種油 三温糖 ごま         | 鶏肉 鶏卵 味噌             | にんにく                                |
| 763 kcal<br>もやしと<br>切干大根の和え物   | 三温糖 ごま油<br>米油                     |                      | もやし 小松菜<br>切干大根                     |
| <b>20金</b> 野菜醤油ラーメン            | ラーメン                              | 焼豚 わかめ<br>つと(たらすりみ)  | 白菜 もやし 筍 生姜<br>ほうれん草 長葱<br>にんにく     |
| いももちピザ                         | 米油 じゃがいも<br>でん粉 砂糖 大豆油            | チーズ                  | トマト ピーマン 玉葱<br>しめじ にんにく             |
| 832 kcal<br>洋梨ゼリー和え            | 砂糖                                |                      | 洋梨 甘夏柑<br>パイン                       |
| <b>23月</b> ご飯                  | ご飯                                |                      |                                     |
| 豆腐の中華煮                         | 三温糖 ごま油<br>米油 でん粉                 | 豚肉 豆腐                | 人参 ピーマン 筍 生姜<br>玉葱 椎茸 鶏肉 にんにく       |
| 春巻き                            | 菜種油 春雨 砂糖 米粉<br>でん粉 小麦粉 大豆油       | 豚肉                   | 玉葱 人参 椎茸<br>キャベツ 生姜                 |
| 961 kcal<br>キャベツと<br>昆布の和え物    | ごま 三温糖<br>ごま油                     | 鯉節 昆布                | ほうれん草<br>キャベツ                       |
| <b>24火</b> ご飯                  | ご飯                                |                      |                                     |
| 厚揚げと<br>小松菜の味噌汁                |                                   | 厚揚げ 味噌               | 小松菜 人参 長葱                           |
| いわしの梅煮                         | 水あめ でん粉<br>砂糖                     | いわし 鯉節               | 梅                                   |
| 筑前煮                            | 三温糖 米油                            | 鶏肉                   | 人参 ごぼう 筍 椎茸<br>れんこん こんにゃく           |
| 799 kcal<br>納豆                 |                                   |                      | 納豆                                  |
| <b>25水</b> ツナサンド               | 角食 マヨネーズ                          | まぐろ油漬け<br>チーズ        | きゅうり 玉葱                             |
| スライスチーズ (個袋)                   |                                   |                      |                                     |
| ミネストローネ                        | じゃがいも                             | ベーコン                 | 人参 玉葱 パセリ<br>キャベツ にんにく<br>トマト       |
| 880 kcal<br>鶏肉の<br>バーベキューソース焼き | 三温糖                               | 鶏肉                   | りんご にんにく 生姜<br>長葱 レモン果汁             |
| <b>26木</b> ご飯                  | ご飯                                |                      |                                     |
| ギョウザスープ                        | 小麦粉 ごま油<br>砂糖                     | 豆腐 豚肉 鶏肉<br>大豆粉      | 白菜 人参 長葱<br>椎茸 キャベツ 生姜              |
| 豚肉のピリ辛焼き                       | 三温糖                               | 豚肉                   | にんにく                                |
| からし和え                          | 三温糖                               | 鶏肉                   | 小松菜 キャベツ                            |
| 847 kcal<br>ストロベリーゼリー          | 砂糖                                |                      | いちご いちご果汁                           |
| <b>27金</b> スパゲティ               | スパゲティ 米油<br>小麦粉 バター               | 豚肉 大豆 味噌<br>チーズ      | 人参 玉葱 パセリ<br>セロリ しめじ 生姜<br>にんにく トマト |
| ミートソース                         | 菜種油 小麦粉 砂糖<br>さつまいも マーガリン<br>はん粉  |                      | レーズン                                |
| 737 kcal<br>さつまパイ              | ドレッシング                            |                      | キャベツ きゅうり<br>人参 コーン                 |
| <b>30月</b> ご飯                  | ご飯                                |                      |                                     |
| いも団子の味噌汁                       | じゃがいも 砂糖<br>でん粉                   | 豚肉 味噌 油揚げ            | 大根 人参 長葱<br>椎茸 ごぼう                  |
| れんこん<br>つくねバーグ                 | でん粉 はん粉<br>ごま 三温糖                 | 鶏肉 鶏卵 味噌             | 生姜 れんこん<br>人参 長葱 枝豆                 |
| 847 kcal<br>おひたし               | 三温糖                               | 鯉節                   | ほうれん草 白菜                            |
| <b>31火</b> チキンライス              | ご飯 バター 米油                         | 鶏肉                   | コーン 玉葱 人参<br>しめじ トマト                |
| ポテトスープ                         | じゃがいも                             | ベーコン                 | 人参 玉葱 パセリ                           |
| たらフライ<br>ソース (個袋)              | 菜種油 はん粉<br>小麦粉 砂糖                 | たら                   |                                     |
| 821 kcal<br>キャベツと<br>ハムのサラダ    | ドレッシング ごま                         | ハム                   | キャベツ きゅうり<br>人参                     |

◎ 牛乳は毎日つきます。  
 ◎ 都合により一部献立を変更することがあります。