

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。



柿

秋の果物の代表ともいえる柿は、昔話の『さるかに合戦』にも登場するなど、日本で古くから親しまれてきました。

大きく「甘柿」と「渋柿」に分けられ、全国各地でさまざまな品種が栽培されています。甘柿には次郎柿や富有柿など、渋柿には平核無柿、西条柿、愛宕柿などの品種があります。渋柿は「水溶性タンニン」という食べたときに渋みを感じる物質が含まれるので、そのままでは食べることができません。アルコールや炭酸ガスを使って渋抜きしたり、干し柿にしたりすることで、タンニンが「不溶性」（水に溶けない）に変化し、渋みを感じなくなるので甘くなります。

柿は果物の中でも栄養価が高く、ビタミンCやβカロテン、カリウムなどが多く含まれ、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。

給食では、柿1個を4等分に切り、10月16日（月）に提供予定です。



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こととなります。

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
2月 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 ごま でん粉	牛肉 豚肉 鶏卵 牛乳 ひじき	玉葱
808 kcal くらげと きゅうりの和え物	三温糖 ごま油 ごま	中華くらげ	きゅうり 人参 もやし
3月 牛すき丼 	麦ご飯 三温糖 ごま油 米油	牛肉	人参 エリンギ 枝豆 玉葱 こんにゃく
きゅうりの 梅おかか和え	三温糖 ごま	鯉節	きゅうり 梅 赤しそ
933 kcal レモンゼリー	砂糖		レモン果汁
4月 ナン	ナン		
キーマカレー	米油 小麦粉 三温糖	豚肉 味噌 大豆	玉葱 人参 生姜 パナナ セロリ にんにく トマト 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 さつまいも はん粉 でん粉 小麦粉 砂糖		
879 kcal チキンと キャベツのサラダ	ドレッシング (りんご使用)	鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 コーン
5月 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 わかめの味噌汁		味噌 油揚げ 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 かわりきんぴら	米油 ごま油 三温糖	豚肉 ベーコン	れんこん ごぼう こんにゃく 人参
6月 山菜うどん	うどん 三温糖	つと(たらすりみ) 鶏肉 油揚げ	筍 しめじ 椎茸 えのき ほうれん草 長葱 わらび ゼンマイ
揚げかぼちゃと 豚肉のごまからめ	でん粉 小麦粉 ごま 菜種油 三温糖	豚肉	かぼちゃ
794 kcal 丸みかん缶			みかん
9月 ●●●●●●●●●● スポーツの日 ●●●●●●●●●●			
10月 ご飯	ご飯		
春雨スープ	春雨	豚肉	チンゲン菜 人参 長葱 えのき
イカフライ ソース (個袋)	菜種油 はん粉 小麦粉	イカ	りんご (ソースに使用)
ピリ辛肉じゃが煮	米油 じゃがいも 三温糖 ごま	豚肉	にんにく 玉葱 長葱 こんにゃく 人参
843 kcal ブルーベリーゼリー	砂糖		ブルーベリー果汁
11月 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 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 トマト
794 kcal ブロッコリーと ベーコンのサラダ	ごま ドレッシング(乳使用)	ベーコン	ブロッコリー 人参 コーン
12月 栗おこわ	ご飯 栗もち米 米油 三温糖	豚肉 油揚げ	生姜 椎茸 筍 人参
さつまいもと 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 バター醤油焼き	三温糖 バター でん粉	ほっけ	
737 kcal 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) ●●●●●			
16月 チキンカレー 	麦ご飯 じゃがいも 米油 小麦粉	鶏肉 大豆 牛乳 チーズ ベーコン	玉葱 人参 生姜 にんにく トマト しめじ エリンギ りんご パナナ
ひじきのサラダ	ドレッシング ごま	ひじき わかめ	コーン 人参 キャベツ いんげん
923 kcal 柿			柿
17月 ピビンバ丼 	ご飯 ごま油 ごま 三温糖	牛肉 のり	生姜 人参 小松菜 もやし
豆腐のスープ	ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 わかめ	人参 白菜 椎茸
875 kcal チーズはんぺんフライ ソース (個袋)	菜種油 小麦粉 はん粉 でん粉 グラニュー糖	チーズのし(たらすりみ) 鶏卵 青のり	りんご (ソースに使用)

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