

もくもく



札幌市立あやめ野小学校・豊園小学校

平成23年11月

※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※物流や価格変動など、都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
<p><給食のない日></p> <p>1日 あやめ野小</p> <p>全学年</p>	<p>1日 横割バンズ</p> <p>塩ワタンスープ</p> <p>メンチカツ</p> <p>コーンソテー</p>	<p>2日 ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>はんぺんの石垣揚げ</p> <p>からし和え(小松菜・もやし)</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p>	<p>4日</p> <p>豆腐めし</p> <p>味噌汁</p> <p>豚肉のごま揚げ</p> <p>くだもの(みかん)</p>
<p>7日 ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>鮭のチャンチャン焼き</p> <p>昆布の佃煮</p>	<p>8日 きなこ揚げパン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>くだもの(みかん)</p>	<p>9日 ごはん</p> <p>酢豚</p> <p>春巻き</p> <p>しょうが和え</p> <p>(ほうれん草・もやし)</p>	<p>10日</p> <p>醤油ラーメン</p> <p>アーモンドポテト</p> <p>くだもの(りんご)</p>	<p>11日</p> <p>チキンウインナーライス</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>もやしのごまサラダ</p>
<p>14日 <リザーブ給食></p> <p>豚丼or野菜のかきあげ丼</p> <p>orさんまのかばやき丼</p> <p>味噌汁(豆腐・なめこ)</p> <p>磯和え(小松菜・もやし)</p>	<p>15日 ツイストパン</p> <p>白花豆ポタージュ</p> <p>厚揚げサラダ</p> <p>くだもの(みかん)</p>	<p>16日</p> <p>ハヤシライス</p> <p>たたききゅうり</p> <p>くだもの(柿)</p>	<p>17日</p> <p>五目うどん</p> <p>ごまみそポテト</p> <p>くだもの(りんご)</p>	<p>18日</p> <p>ほうれん草ピラフ</p> <p>豆腐ナゲット</p> <p>フルーツサワー</p>
<p>21日 ごはん</p> <p>石狩汁</p> <p>ごまザンギ</p> <p>あげ入りおひたし</p>	<p>22日 背割コッペ</p> <p>パンプキンシチュー</p> <p>ウインナー</p> <p>あさりのサラダ</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日</p> <p>スパゲティカレーソース</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>くだもの(みかん)</p>	<p>25日</p> <p>鶏ごぼうごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>ほっけのカレー揚げ</p> <p>ミニトマト</p>
<p>28日 ごはん</p> <p>すき焼き</p> <p>ししゃものピリカラ揚げ</p> <p>くだもの(りんご)</p>	<p>29日 コッペパン</p> <p>あさりのチャウダー</p> <p>豚肉の竜田揚げ</p> <p>ほうれん草とコーンのサラダ</p>	<p>30日 ごはん</p> <p>豆腐のチリソース煮</p> <p>揚げポークシュウマイ</p> <p>ナムル</p>	<h2>11月の よていこんだて</h2>	

給食でも新米を！



9月末頃から店頭では新米が並び始めました。2年連続不作となった「ゆめぴりか」も今年は厳しい基準をクリアするものが多く、最高の出来であると言われています。

北海道のお米の美味しさは、全国でもトップクラスであり、食味ランキングでもAランクや特Aランクの評価を受ける銘柄もあります。身近な地域でおいしいお米が作られているというのは、本当にありがたいことです。

さて、給食のお米ですが、給食では現在北海道米の「ななつぼし」を使用しています。残念ながらまだ新米ではありませんが、給食用に確保された平成22年産のお米が無くなり次第、11月中頃に新米に切り替わる予定です。

お米クイズに挑戦

普段食べているお米の事を、どれだけ知っているか、お子さんと一緒にクイズに挑戦してみてください。

- Q1 私たちが普段食べているお米はどれでしょうか？
A まるち米 B うるち米 C うるし米
- Q2 北海道で平成22年に最も多く作られていたお米は？
A ななつぼし B ほしのゆめ C ゆめぴりか
- Q3 北海道のもち米の定番といえば？
A たんちょうもち B かもめもち C はくちょうもち
- Q4 お茶碗一杯(150g)のカロリーは？
A 252キロカロリー B 152キロカロリー C 352キロカロリー
(6枚切の食パン1枚60gのカロリーは、約160キロカロリーです)
- Q5 無洗米とはどんなお米？
A といではいけないお米 B 全くといでないお米
C とがなくても食べられるお米

ごはん大好き！！



<田植えから収穫まで>



田植え直後です



根元に穂の赤ちゃんが出てきました



穂が出て、花が咲きます



収穫直前です

<答え>

Q1-B Q2-A Q3-C Q4-A Q5-C

食パン1枚よりお茶碗一杯のごはんのカロリーの方が高く、一見太るように感じる方もいるかもしれませんが、パンは、バターやジャムをつけたりポテトサラダなどを挟むなど、高カロリーになりがちです。体重をコントロールしたい時にはやはりごはんを選択するとよいでしょう。

