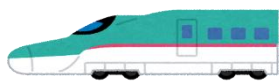


給食だよ！



北海道を

食べつくそう！

今月の給食は「北海道を食べつくそう！」と題して
北海道の郷土料理やご当地グルメが5品登場します。

私たちの住んでいる北海道は日本人のみではなく海外からも「一生に一度は行ってみたい場所」にランクインしている人気のエリアです。住んでいると当たり前すぎて気がつかないことも多いかもしれませんが、実は北海道には他の地域や国から見ても面白い食文化やグルメが満載！北海道の郷土料理やご当地メニューを食べ、北海道の魅力を再発見しよう！

令和4年 10月号
北海道兩電高等養護学校

10、11、12月の重点マナー
「食事のマナー」

- 箸の持ち方
- 食器の持ち方
- 食事時の姿勢
- 楽しい会話 など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
カロリー（熱量） 786kcal / 820kcal
たんぱく質 35.3g / 35.5g
脂質 27.2g / 18.2～27.3g
食塩 3.1g / 2.4g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせた syokustagram(ブログ)もありますので是非ご覧ください。



www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166

3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
・鮭わかめごはん ・みそ汁 ・厚揚げの中華炒め ・ナムル 724 kcal	・ドッグパン(くるみ会) ・かぼちゃクリームシチュー ・鶏肉のピカタ ・大根サラダ 947 kcal	・ごはん ・豚汁 ・鮭の西京焼き ・煮浸し 791 kcal	・きつねうどん ・酢の物 ・バナナ 663 kcal	・チリコンカンライス ・くるみ和え ・クレープ(いちご) 905 kcal
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
 スポーツの日 728 kcal	・塩ラーメン ・カラフルポテト ・スライスパン 728 kcal	・高野豆腐鶏そぼろ 丼 ・みそ汁 ・もやしの梅和え ・グレープフルーツ 772 kcal	・ミートソーススパゲティ ・ごぼうサラダ ・ヨーグルト 726 kcal	・ハヤシライス ・キャベツのピーナッツ和え ・ゼリー 915 kcal
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
☆と〇〇〇 ・みそ汁 郷 ・肉じゃが ・白菜の辛子和え 946 kcal	☆〇タ〇〇〇ー〇〇 郷 ・コンソメポテト ・オレンジ 655 kcal	・親子丼 ・赤だし ・もやしとちくわの和え物 〇ぜんざい(きな粉がけ) 962 kcal	・ちゃんぽんうどん ・のり和え ・黄桃 534 kcal	☆〇〇イ〇〇〇ー ご ・ほうれん草と ツナのサラダ ・プリン 857 kcal
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
・ごはん 郷 ☆〇〇汁 ・焼き魚(ほっけ) ・炒り豆腐 824 kcal	☆〇ヤ〇〇ー〇 ご 〇キ〇〇ー〇ー ・ミルクスープ ・フルーツポンチ 842 kcal	・五目おにぎり(のり) おにぎり ・みそ汁 フロジェクト ・はんぺんのもみじ揚げ ・しらす和え 675 kcal	・あさりときのこのスパゲティ ・切り干し大根のサラダ ・レモンカスタードタルト 707 kcal	・かぼちゃのカレーライス ・ブロッコリーサラダ ・ゼリー 907 kcal
31日（月）				
・ごはん ・みそ汁 ・鱈のポテト焼き ・小松菜サラダ 634 kcal				

北海道を食べつくそう！ ～ヒント～

郷 郷土料理

地域の素材を使って作られた、古くからの伝統を伝える料理のこと。

ご ご当地メニュー

特定の地域で開発された料理で、伝統にこだわらず作られたものも多く、比較的歴史が浅い新しい料理です。

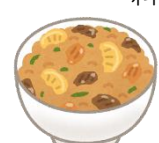
21日(金) 〇〇イ〇〇〇ー

紋別市のご当地グルメです。え！？色が！？と皆さんの知っている料理の見た目とはちょっと違うかもしれません。



24日(月) 〇〇汁

奥尻島のご当地グルメです。真・沢山なおもてなし料理です。

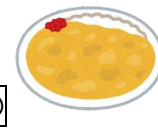


25日(火) 〇ヤ〇〇ー〇〇キ〇〇ー〇ー

函館市のご当地グルメです。食べたことがある人も多いのでは！？大きな口を開けないと食べられないかもしれません。縦に口を大きく開ける練習をしておいてください。



今年は料理名はマル秘です。当日朝、生徒玄関前に掲示しますのでお楽しみに♪気になる人もいると思うので少しだけヒントを…ぜひタブレット等を使って調べてみてください！



17日(月) と〇〇〇

美唄市のご当地料理です。北海道を食べつくそうでは毎年人気の郷土料理です。

18日(火) 〇タ〇〇〇ー〇〇

芦別市のご当地料理です。寒い日に食べるとほっこり体が温まる料理です。

19日 ぜんざい

ホクレン農業協同組合連合会から北海道産の砂糖や小豆のおいしさを味わって欲しいと「サザエ食品(株)ぜんざい」を無償提供していただきます。甘い小豆の味が口いっぱいに広がるデザートです。お楽しみに♪



※使用食材や献立が変更になる場合があります。