

Hokkaido high school for the Deaf
News from school lunch

二〇二二年度
(令和四年度)

9

September

給食だより

大 蒜

【にんにく】

にんにくは、古代エジプト時代には食用としていた野菜で、ギリシャ、ローマ時代には、労働者、兵士など肉体労働に係わる人々が好んで食べていたと言われています。

日本でも、ねぎ・にら・にんにく・らっきょう・のびるは、「五辛」といって、不浄、悪疫を払うといういわれがありました。

日本で、古くから栽培されていた青森県弘前市には、蒜（にんにく）神社があり、にんにく祭りが行われています。市で買ったにんにくを束ねて、戸口に飾り、無病息災と魔除けにするという風習が残っているようです。今月も、たくさんのメニューににんにくが使われます。4 類の食材から確認してみてください。



食材の分類

	メニュー名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 エネルギーになる		熱量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
I 木 Thu. 1E	牛乳 ごはん キャベツと麩のみそ汁 ほっけのみみじ焼き 小松菜のじゃこ和え	ほっけ 味噌	牛乳 根昆布	小松菜	キャベツ	ごはん	サラダ油	748Kcal
2 金 Fri. 123B	牛乳 坦々麺 枝豆	枝豆	牛乳			中華麺	サラダ油	846Kcal
5 月 Mon. 専12	牛乳 チキンライス みず菜のスープ フルーツヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	みず菜 玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん	サラダ油	762Kcal
6 火 Tue. 3A	牛乳 ごはん 白菜としめじのみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め	鮭 味噌 豚肉 醤油	牛乳	白菜 人参	しめじ キャベツ もやし にんにく しょうが	ごはん	サラダ油	811Kcal
7 水 Wed. 3CD	牛乳 コッペパン 国産いちじジャム マカロニスープ 鶏肉のピザ風焼き ホウレン草とコーンのサラダ	鶏肉	バター 牛乳 チーズ	ほうれん草	いちじジャム	コッペパン	サラダ油 コーン	808Kcal
8 木 Thu. 3E	牛乳 ごはん 大根と人参のみそ汁 かぼちゃクロック 青梗菜の炒めもの		牛乳	大根 人参 青梗菜	しょうが 蓮根	ごはん 小麦粉	サラダ油 かぼちゃ	807Kcal
9 金 Fri. 2A	牛乳 豚塩うどん たたききゅうり	豚肉	牛乳		きゅうり	うどん	サラダ油	804Kcal
12 月 Mon. 2DE	牛乳 ビビンバ 春雨中華スープ マスカットゼリー	合挽き肉 醤油	牛乳	ほうれん草 人参	もやし にんにく しょうが	ごはん マスカットゼリー	サラダ油	888Kcal
13 火 Tue. 1A	牛乳 秋野菜のカレー カットゼリー	豚ばら肉	牛乳 バター	人参 なす 南瓜	玉ねぎ にんにく	ごはん カットゼリー		918Kcal
14 水 Wed. 1CD	牛乳 ごはん 絹さやのみそ汁 国産さばの道産子味噌煮 野菜のチーズ和え	さば 味噌 絹さや（冷凍）	バター 牛乳 チーズ	人参 ミニトマト	玉ねぎ しょうが 長ねぎ にんにく	ごはん	サラダ油	727Kcal
15 木 Thu. 1E	牛乳 角食パン コーンポタージュ スパイシーチキン ミニトマト ポテトサラダ	鶏肉	バター 牛乳	ミニトマト	にんにく	角食パン じゃがいも	サラダ油	977Kcal
16 金 Fri. 123B	牛乳 スパゲッティミートソース サウザンアイランドサラダ	豚ひき肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ レタス	スパゲッティ	サラダ油	876Kcal
20 火 Tue. 3A	牛乳 ごはん じゃが芋とウインナーのスープ ハンバーグ(おろしソース) きゅうりの甘酢和え	豚ひき肉	牛乳		きゅうり	ごはん ウインナー じゃがいも	ごま油	839Kcal
21 水 Wed. 3CD	牛乳 五目ごはん なめこと豆腐のみそ汁 卵やき ツナの和え物	豚ひき肉 醤油 豆腐 卵 味噌	牛乳	人参 きょうな	長ねぎ にんにく 玉ねぎ なめこ	ごはん	サラダ油 ごま油	808Kcal
22 木 Thu. 3E	牛乳 カレーピラフ 人参ポタージュ 野菜サラダ	豚肉もも	牛乳 バター	人参	長ねぎ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん	サラダ油	910Kcal
26 月 Mon. 2A	牛乳 豚キムチチャーハン わかめと蕈の中華スープ 切り干し中華サラダ ももゼリー	豚ばら肉 わかめ	バター 牛乳	人参 なす 南瓜	にんにく 長ねぎ しょうが	ごはん 切り干し大根 ももゼリー	サラダ油 白彩り胡椒	839Kcal
27 火 Tue. 2DE	牛乳 エスカロップ 千キャベツ ミニトマト	豚肉	牛乳 バター	人参 トマト	キャベツ たけのこ	ごはん 小麦粉	サラダ油	817Kcal

※牛乳は、毎日つきます。
※食材の都合により献立が変更になることがあります。

9

September

食材の分類

日 掃除担当	メニュー名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 エネルギーになる		熱量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
28 水 Wed. 1A	牛乳 バターロール リンゴジャム キャベツのスープ タンドリーチキン ひじきのサラダ	鶏肉	ひじき 牛乳	人参	キャベツ にんにく しょうが	バターロール リンゴジャム	サラダ油	831Kcal
29 木 Thu. 1CD	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鮭の照り焼き 炒りどり	鮭 油揚げ 醤油 鶏肉 味噌	牛乳	人参 大根	蓮根 しょうが	ごはん	サラダ油	770Kcal
30 金 Fri. 1E	牛乳 醤油ラーメン キャベツの塩こんぶ和え 温州みかん	豚ひき肉 醤油	牛乳 昆布		キャベツ 温州みかん	中華麺	サラダ油	871Kcal

9/13
Tue.

カレーライス、インド料理を元にイギリスで生まれました。日本には明治時代に伝わり、日本で独自に変化・発展した料理です。

日本で初めて「カレー」という料理の名を紹介したとされる書物は福沢諭吉の『増訂華英通語』(1860年、万延元年)で、「Curry コルリ」という表記があり、これが始まりであると言われています。

全日本カレー工業協同組合 <http://curry.or.jp/whats/index.html> から引用



秋野菜のカレー

9/27 エスカロップ
Tue.

今月の注目

めにゅう

エスカロップは、北海道根室市の名物です。当初は仔牛肉のソテーあるいはカツレツをナポリタンスパゲッティの上に載せたものだったと言われています。

エスカロップには「赤エスカ」「白エスカ」の二つがあります。赤エスカにはケチャップライス、白エスカには筍を混ぜたライスが使われています。

DELISH KITCHEN <https://delishkitchen.tv/articles/757> から引用

※牛乳は、毎日つきます。

※食材の都合により献立が変更になることがあります。



今月の給食の学習のめあて

大切な食生活

～丈夫な体を作る食事について考えよう～

Learning Targets

みなさんは、1年間でどのくらい身長が伸びていますか？

手や足もどんどん大きくなっていませんか？

このように成長期には、体が大きくなっていくため、しっかり食べてたくさんの栄養素をとる必要があります。

中でもたんぱく質は、主に筋肉や皮膚、内臓などの組織を作る体づくりにはとても大切な栄養素です。

ですから1日3回の食事で、たんぱく質を多く含む食品（肉や魚、卵、牛乳、豆など）をしっかりとりようにしましょう。

丈夫な筋肉を作るためには、たんぱく質は大切な栄養素です。

だからといって、肉ばかり、卵ばかり食べるような食生活では、栄養の偏りが生じてしまいます。

炭水化物（ご飯など）をしっかり取らないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。

また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体を作ることができるのです。

北海道高等聾学校 給食だより

Hokkaido high school for the Deaf
News from school lunch

発行人／北海道高等聾学校「給食だより」編集チーム

発行／北海道高等聾学校

〒041-0261 北海道小樽市銭函1丁目5-1

www.koutourou.hokkaido-c.ed.jp

（令和四年度）

二〇二二年度

9

September

給食だより

※ご意見、ご要望などにつきましては、上記 Web ページより電子メールでご連絡ください。