

10月 給食だよ！

平成29年（2017年）9月27日

札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節がやってきました。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。中学生からでも遅くありません。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしてみてもいいでしょう。



10月10日は“目の愛護デー”

「目」に必要な栄養について考えたことはありますか？私たちは日常生活の中で気づかないうちに目を酷使しています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためによい栄養素は『ビタミンA』です。目の網膜で光や色に反応して視覚の情報を伝えるたんぱく質の成分になります。

☆ほうれん草とベーコンのサラダ☆ ビタミンAがとれる、人気の給食メニューです。

< 材料 4人分 >

ベーコン……2枚
ほうれん草…中1束
もやし……60g

A { しょうゆ…大さじ1
酢………大さじ1/2
サラダ油…小さじ1
砂糖………小さじ1/2
白ごま………小さじ1

< 作り方 >

1. ベーコンは細く切ってフライパンで炒め、油をきってさましておく。
2. ほうれん草はゆでて水にとり、食べやすい長さ(2～3cm)に切る。
もやしもゆでて水にとり、水気をきっておく。
3. Aの材料をまぜてドレッシングを作り、ベーコン、野菜を入れて和え、ごまをふって

☆給食ではきび砂糖を使っています。



ビタミンAの多い食品は油と一緒にとると、体内での吸収率が高まります。「油でいためる」「揚げる」「ドレッシングで和える」など、調理方法を工夫してみるのもいいですね。



* 今月の「旬の食材」を使った献立の紹介 *

23日は「さんまの味噌煮」です！

私たちが住む北海道の道東地方はさんまの漁獲高が日本一です。「旬」を迎えたさんまは、脂がのってとてもおいしいです。

さんまには、からだをつくるたんぱく質のほか、血液の状態を正常に保ち、動脈硬化や脳梗塞などの病気を防ぐEPA（エイコサペンタエン酸）や脳の働きを助けて老化抑制や認知症予防になるといわれているDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。

EPAやDHAを効率よく摂取するには、この成分を含んだ脂を逃さないように食べることです。また魚の脂は酸化しやすいので、鮮度のよいうちに調理していただきましょう。



平成29年度「健やかな身体」育成プログラムへの取組

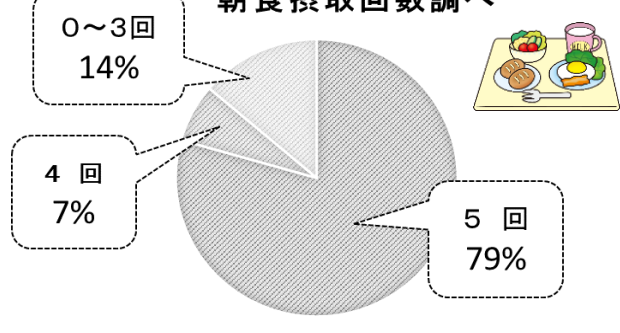
8月28日（月）～9月1日（金）に実施いたしました「2学期朝食摂取調べ」を集計したところ、次のような結果となりました。

朝食を毎日食べている生徒は約79%、残りの21%の生徒については、毎日ではないけれど数回食べているということがわかりました。

今後も朝食の大切さについて、引き続き食指導を続けていきたいと思っております。

調査にご協力いただきありがとうございました。

朝食摂取回数調べ



10月の予定献立

★毎日200mlの牛乳が付きます。

★野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立ごとの使用食材（少量のものは省略しています）を記載しています。ご確認ください。

月	火	水	木	金
2 △スープカレー （ごはん） ★ヨーグルト和え	3 十五夜献立 △五目うどん ごまだんご 枝豆	4 ★サーモンピラフ ★△白花豆コロッケ ◎★△小松菜サラダ	5 ごはん △豆腐のオイスターソース煮 △揚げポークシュウマイ △おひたし	6 ◎★△背割コッペ ★△パンプキンシチュー ポークフランク ケチャップソース 果物（りんご）
（ごはん、鶏肉、ワイン、にんにく、じゃがいも、なたね油、かぼちゃ、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、サラダ油、カレー粉、トマト缶、醤油、鳥がらスープ、だし）（パン缶、黄桃缶、梨缶、ヨーグルト）	（ソフトめん）（鶏肉、酒、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし）（白玉もち、ごま、きび砂糖）（枝豆）	（米、おおむぎ、バター、ワイン、紅鮭、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油）（白花豆コロッケ、なたね油）（ロースハム、緑豆春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、小松菜、酢、ごま油、からし粉）	（ごはん）（豆腐、豚肉、酒、人参、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ）（ポークシュウマイ、なたね油）（小松菜、白菜、糸かつお、醤油）	（コッペパン）（バラベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、ワイン、鶏がらスープ）（ポークフランク、ケチャップ、中濃ソース、ワイン、きび砂糖、からし粉）（りんご）
9 体育の日 	10 △ほうとう風うどん ◎△高野豆腐のフライ 果物（プルーン）	11 △栗ごはん 味噌汁 ◎△チキンカツ	12 △ピリカラチキン丼 （ごはん） △味噌汁 しょうが和え	13 ◎★△横割パンズ ★△オニオンポタージュ ◎◆エビバーグ 照り焼きソース ◎★△ほうれん草とコーンのサラダ ★スライスチーズ
	（ソフトめん）（鶏肉、酒、油揚げ、つと、かぼちゃ、白菜、大根、人参、干しいたけ、長ねぎ、味噌、醤油、みりん、だし）（凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉、なたね油）（プルーン）	（米、おおむぎ、酒、だし、栗、油揚げ、人参、ぶなしめじ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、みりん）（あさり、酒、ごぼう、小松菜、長ねぎ、味噌、だし）（鶏肉、ワイン、小麦粉、卵、パン粉、なたね油） 	（ごはん、鶏肉、生姜、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、厚揚げ、人参、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、オイスターソース、豆板醤、にんにく、きび砂糖、ワイン）（大根、油揚げ、味噌、だし）（小松菜、もやし、生姜、醤油、みりん）	（横割パンズ）（バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏がらスープ）（エビバーグ、なたね油、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉）（ロースハム、ほうれん草、コーン、ごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油）（スライスチーズ）
16 ごはん △マーボー豆腐 △いかフライ ◎★△切り干し大根のナムル	17 開校記念日 	18 △深川めし ◎△豚肉のカレーフライ △ごま和え	19 ◎△◆かき揚げ丼 （ごはん） 味噌汁 果物（みかん）	20 ツイストパン ★△ポーククリームシチュー △あさりのサラダ 果物（梨）
（ごはん）（豆腐、豚肉、生姜、にんにく、サラダ油、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、酒、ごま油、豆板醤、一味唐辛子、片栗粉）（イカフライ、なたね油）（切り干し大根、醤油、ほうれん草、人参、ロースハム、ごま、きび砂糖、ごま油、豆板醤）		（米、おおむぎ、酒、醤油、だし、あさり、生姜、きび砂糖、みりん、人参、ごぼう、サラダ油、味噌、黒砂糖、葉大根）（豚肉、醤油、酒、カレー粉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、なたね油）（小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油）	（ごはん、えび、いか、酒、あさり、さくらえび、しらすずし、玉ねぎ、人参、ごぼう、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、なたね油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉、だし）（厚揚げ、小松菜、味噌、だし）（みかん）	（ツイストパン）（豚肉、ワイン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、サラダ油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、きゅうり、キャベツ、人参、酢、からし粉、ごま油、ごま）（梨）
23 ごはん △きのこ汁 △さんまの味噌煮 ◎★△からし和え	24 ★△パスタクリームソース ◎★△かぼちゃサラダ 北海道ハスカップゼリー	25 ★△ほうれん草ピラフ ◎△豆腐ナゲット ケチャップソース フルーツミックス	26 ごはん 石狩鍋 △変わり焼肉 △たたききゅうり	27 ◎★△横割パンズ △麦入り野菜スープ △レバー入りメンチカツ ケチャップソース ポテトコロコロソテー（試行）
（ごはん）（豚肉、酒、サラダ油、豆腐、ぶなしめじ、えのきだけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油、だし）（さんま、生姜、長ねぎ、味噌、醤油、きび砂糖、みりん、酒、酢）（ロースハム、ほうれん草、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし粉） 	（ソフトパスタ）（バラベーコン、小松菜、玉ねぎ、たまごたけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、味噌、ワイン、豚骨スープ）（ロースハム、かぼちゃ、なたね油、人参、キャベツ、きゅうり、酢、きび砂糖、醤油、ごま）（北海道ハスカップゼリー） 	（米、おおむぎ、バター、ワイン、バラベーコン、人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、サラダ油、にんにく、醤油）（焼豆腐、ほうれん草、玉ねぎ、サラダ油、卵、片栗粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、ワイン、からし粉）（パン缶、黄桃缶、梨缶、なつみかん缶、上白糖）	（ごはん）（鮭、酒、豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ、長ねぎ、味噌、みりん、だし）（豚肉、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、生姜、にんにく、玉ねぎ、りんご、醤油、ウスターソース、きび砂糖）（きゅうり、醤油、きび砂糖、ごま油、ごま）	（横割パンズ）（バラベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、醤油、ワイン、鶏がらスープ）（レバー入りメンチカツ、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、ワイン、からし粉）（じゃがいも、なたね油、枝豆、コーン、ポークフランク、サラダ油、玉ねぎ、ワイン、酢、上白糖、からし粉）
30 ごはん ◎△醤油おでん △あさりの佃煮 ◎△さつまいも天ぷら	31 △塩ラーメン シナモンポテト パン缶	◎・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立 ◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含みます。） ※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。		
（ごはん）（さつま揚げ、かまぼこ、うすら卵、がんも、厚揚げ、こんにゃく、人参、大根、ぶき、昆布、醤油、てんさい糖、きび砂糖、酒、みりん、からし粉、だし）（ごぼう、人参、あさり、生姜、きび砂糖、醤油、酒、みりん、水あめ）（さつまいも、小麦粉、卵、なたね油） 	（ソフトラーメン）（豚肉、生姜、にんにく、醤油、酒、サラダ油、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、みりん、ごま油、ごま、鳥がら・豚骨スープ、だし）（さつまいも、なたね油、グラニュー糖、シナモン）（パン缶）	  ～お知らせ～ 〈第40回学校給食展〉 〈テーマ〉「きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ」 〈日 時〉平成29年10月21日（土） 10:00～18:00 〈場 所〉JR札幌駅 西コンコース イベント広場 ＊昨年に引き続き、野菜ゲットスタンプラリーなどのイベントや食育ショーを行う予定です。ぜひ足を運んでみてください。		
		札幌市学校給食栄養士会 キャラクター もぐりんとべろりん 		