

# いただきます！

## 9月

令和元（2019）年 8月30日  
札幌市立星置東小学校

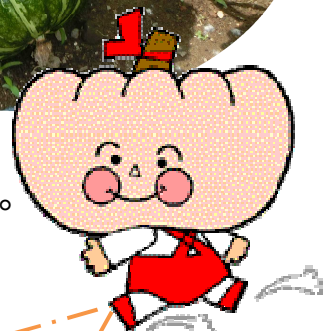
夏休みが明け、あっという間に8月も終わりを迎えようとしています。学校生活のリズムをこの2週間で徐々に取り戻すことができたでしょうか？来週からは9月になります。夏休み明けの疲れから、体調を崩さないよう、食事のバランスや睡眠時間の確保に心がけたいですね。

### 今年もおいしく実りました！ 大浜みやこかぼちゃ

今年も9月10日（火）に毎年恒例の手稲区の特産品、「大浜みやこかぼちゃ」が給食に登場します。

手稲区の山口地区では、砂地でも育てやすい作物として、大正時代からスイカを作っていました。しかし、昭和55年に起こった冷害により、スイカの収穫に大きな被害が出たことを機に、砂地でも育ち、寒さにも強い作物として、「みやこかぼちゃ」の栽培を始めたと言われています。

昭和56年より、販売が始まり、今ではその甘さとおいしさから、東京の料亭で使われるほど、高級なブランドかぼちゃになりました。



スーパーでかぼちゃを選ぶときは、皮の表面につやがあるもの、軸が太く、その周りがへこんでいるものが良いです。

また、カットされているかぼちゃを選ぶときは、果肉の色が濃いオレンジ色で、種がしっかりと熟して膨らんでいるものを選ぶと、甘くてホクホクなかぼちゃです。



9月5日（木）は、韓国料理の”スンドゥブ”が給食に初登場します！

スンドゥブの正式名称は純豆腐チゲ（スンドゥブ・チゲ）で、スンドゥブは、朝鮮のおぼろ豆腐のような柔らかい豆腐のことを指します。

# 9月 よていこんだて ~今月のくだもの~(予定)

・梨



・冷凍みかん



・りんご



| 月                                                                                    |         | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         | 水                                                                         |         | 木                                                                                  |         | 金                                                              |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|---------|
| 2                                                                                    | 648kcal | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 663kcal | 4                                                                         | 644kcal | 5                                                                                  | 659kcal | 6                                                              | 635kcal |
| コーンピラフ<br>こうやどうふのフライ<br>フルーツミックス                                                     |         | ごはん<br>ぶたじる<br>ぶりのごまみそかけ<br>おかかふりかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         | あげパン<br>キャロットポタージュ<br>ほうれんそうとコーンのサラダ                                      |         | ごはん<br>スンドゥブ<br>ひじきはるまき<br>き ぼ だいこん<br>切り干し大根のサラダ                                  |         | ひやむぎ<br>チーズポテト<br>くだもの                                         |         |
| 胚芽米 大麦 パター ベーコン 玉葱 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ/高野豆腐 白すりごま 鶏卵 パン粉 白ごま/みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 |         | 精白米/豚肉 木綿豆腐 じゃがいも 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜/ぶり 白すりごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | ソフトラウンスパジ/ベーコン 玉葱 人参 じゃがいも パセリ パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ほうれん草 ホールコーン 白ごま      |         | 精白米/木綿豆腐 豚肉 生姜 にんにく あさり 人参 玉葱 えのきたけ にら/冷凍ひじき春巻き/切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり 白ごま       |         | ソフト冷凍 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク            |         |
| 9                                                                                    |         | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 636kcal | 11                                                                        | 604kcal | 12                                                                                 | 672kcal | 13                                                             | 685kcal |
|      |         | ごはん<br>ピリカラすきやき<br>のりとあさりのつくだに<br>かぼちゃてんぷら<br>＜大浜みやこかぼちゃの日＞                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         | よこわりバンズ<br>フィッシュバーガーたら<br>レタス入りミネストローネ<br>アップルゼリー<br>＜ワード サイクルの日＞         |         | ハヤシライス<br>もやしのごまサラダ                                                                |         | ごもくうどん<br>えだまめ<br>ごまだんご<br>＜十五夜メニュー＞                           |         |
| 振替休業日                                                                                |         | 精白米/牛肉 焼き豆腐 白滝 玉葱 白菜 長ねぎ たもぎたけ 白すりごま にんにく 生姜 りんご/あさり 生姜 もみり ひじき/大浜みやこかぼちゃ 鶏卵                                                                                                                                                                                                                                                                           |         | 釧路産たらフライ/ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 フードリサイクルレタス マカロニ トマト缶詰 セロリ/りんごジュース りんご缶詰        |         | 精白米 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリルピーズ トマト缶詰/小松菜 ホールコーン もやし 人参 白すりごま        |         | ソフト麺 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/枝豆/白玉もち 黒すりごま      |         |
| 16                                                                                   |         | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 686kcal | 18                                                                        | 638kcal | 19                                                                                 | 677kcal | 20                                                             | 634kcal |
|    |         | やきぶたチャーハン<br>しろはなまめコロッケ<br>フルーツヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | レーズンパン<br>ベーコンシチュー<br>こまつなサラダ                                             |         | ごはん<br>マーボーどうふ<br>ししゃものからあげ<br>ナムル                                                 |         | ゆであげカレースパゲティ<br>あさりのサラダ                                        |         |
| 敬老の日                                                                                 |         | 胚芽米 大麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 ホールコーン 干しいたけ グリルピーズ/冷凍白豆コロッケ/みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                            |         | ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 パセリ パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜                 |         | 精白米 木綿豆腐 ぶたひき肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ/手持ちシヤモ/ほうれん草 もやし 人参 白ごま                        |         | スパゲティ パセリ ぶたひき肉 大豆水煮 玉葱 人参 セロリ 生姜 にんにく/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 白ごま |         |
| 23                                                                                   |         | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 657kcal | 25                                                                        | 603kcal | 26                                                                                 | 668kcal | 27                                                             | 621kcal |
|   |         | かきあげ丼<br>みそしる<br>くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         | せわりコッペパン<br>チョコクリーム<br>むぎいりやさいスープ<br>たこやき風天ぷら                             |         | スープカレー<br>コロコロサラダ                                                                  |         | しおラーメン<br>きなこポテト<br>くだもの                                       |         |
| 秋分の日                                                                                 |         | 精白米/木綿豆腐 塩わかめ 長ねぎ/むきえび あさり さくらえび 玉葱 人参 ごぼう 春菊 ひじき 鶏卵                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         | 豆乳 チョコレート ビューココア コーンスターチ/ベーコン 人参 玉葱 キャベツ セロリ パセリ 大麦/豆腐 入りかまぼこ 鶏卵 糸かつお 青のり |         | 精白米 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ ぶなしめじ 玉葱 セロリ さやいんげん りんご 生姜 にんにく トマト缶詰/ハム 高野豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま |         | ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ つと もやし 人参 玉葱 白菜 ほうれん草 塩わかめ/じゃがいも きな粉    |         |
| 30                                                                                   | 655kcal | <div><div><div>・牛乳は、毎日200mL（1本）つきます。</div><div>・表示されているエネルギー(kcal)は3・4年生のエネルギーを表示しています。</div><div>・給食で使用している主な食材を明記してあります。 予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますのでご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。</div><div>・海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります</div></div></div> <div></div> |         |                                                                           |         |                                                                                    |         |                                                                |         |
| たきこみいなり<br>みそしる<br>ほっけのオートミールフライ                                                     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                           |         |                                                                                    |         |                                                                |         |
| 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま あまのり/じゃがいも 玉葱 塩わかめ/ほっけ切り身 鶏卵 オートミール パン粉                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                           |         |                                                                                    |         |                                                                |         |



