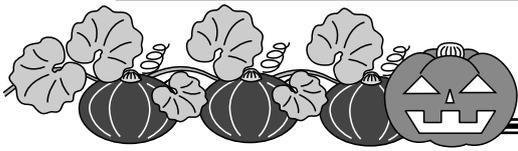


給食だより 10月



2018.9.28 発行

札幌市立手稲西小学校

札幌市立稲穂小学校

秋になり、朝夕は肌寒く感じるようになりました。今月の地震の際には食材の調達が困難になり、給食が提供できない事態となりましたが、最近はやや落ち着きを取り戻してきたようです。

これからの季節は、急な気温の変化にも対応できる体力をつけるためにこれまで以上にバランスのとれた食事を心がけたいものです。



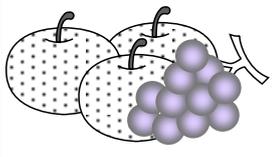
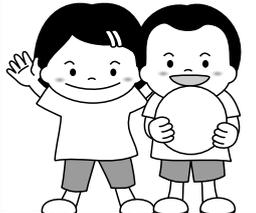
新米の季節です

美味しい新米が出回る季節になりました。ご飯に合う食材も旬を迎えています。おいしくて栄養価が高い旬の食材を上手に利用して、世界的にもその良さが認められている和食にこだわってみるのも良いと思います。給食でも、旬の食材の持ち味を生かしたメニューをと考えております。



10月 よていどんたて



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
どようさんかん 土曜参観 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	ロールパン 麦と野菜のスープ ポークチャップ アップルゼリー ペーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/豚肉 小麦粉 油 玉ねぎ ピーマン 人参/りんごジュース 砂糖 寒天 りんご缶	ごはん 肉みそおでん ひじきはるまき おかかふりかけ 精白米/さつま揚げ うずら 卵 かんも こんにやく 人参 大根 ふき 昆布 鶏肉/キャベツ ひじき 豚肉 はるさめ 人参 小麦粉 油/らす干し かつおぶしのり 青のり ごま	きつねうどん フレンチポテト くだもの 油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれんそう/じゃがいも 油/梨	わかめごはん きのこ汁 サバのソース焼き 胚芽米 大麦 わかめ ごま/れんこん えのき なめこ 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ/サバしょうが 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま
8日	9日	10日	11日	12日
たいいくのひ 体育の日 	角食 ローパンタン 大豆コロッケ チョコクリーム 豚肉 しょうが 人参 白菜 干しいたけ たけのこ ねぎ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マーガリン スキムミルク パン粉 小麦粉 片栗粉 油/豆乳 チョコレート ココア コンスター	ぶたどん すましじる おひたし 豚肉 小麦粉 片栗粉 油 グリンピース/豆腐 わかめ 干しいたけ ねぎ/小松菜 もやし かつおぶし	みそバターコーンラーメン きなこポテト くだもの ※稲穂小は、ありません 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ごまもやし メンマ 油 ほうれん草 ねぎ バター コーン/じゃがいも 油 きな粉 砂糖/ぶどう(巨峰)	ふかがわめし みそじる ぶた肉のカレーライ 胚芽米 大麦 あざりしょうが 人参 ごぼう 葉大根 油/じゃがいも わかめ ねぎ/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オートミール 油

札幌市

学校給食展

◇日時 10月27日(土)
10:00~17:00

◇場所 JR札幌駅
西コンコース(西改札口そば)



札幌市学校給食栄養士会主催の学校給食展が開催されます。給食レシピの配布やゲームなど、楽しい企画を用意しております。JR札幌駅付近にお出かけの際は、是非お立ち寄りください。



ご飯のおかず...

サバのソース焼き

【材料 4人分】

- ・サバ切身 4枚 A
- ・おろし生姜 少々
- ・酒 小さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・味噌 大さじ1/2

・白胡麻 少々

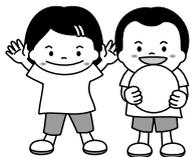
【作り方】

- ①おろし生姜と酒を混ぜてサバにすりこむ
- ②Aをよく混ぜ、サバと一緒にポリ袋に入れて空気を抜き、軽くもんで15分くらいおく。
- ③白胡麻をふってグリル(中火)で焦げないように焼く。

月	火	水	木	金
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 肉じゃが いかフライ のりとあさりの佃煮	横わりバンズパン ポテトクリームに エビバーグ くだもの	カレーライス ほうれんそうとパスタの サラダ	ほうとう風うどん 凍み豆腐のてんぷら くだもの	サーモンピラフ かぼちゃコロック フルーツカクテル
精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さや いんげん 干しいたけ たもぎ たけしょうが/ いか パン 粉 小麦粉 油/あさり しょうが のり ひじき 水あめ	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ マッシュ ルーム 小麦粉 パター 油 チーズ スクムミルク 牛乳 豆乳 パセ リ/えび すりみ 玉ねぎ 片栗 粉 卵白 はちみつ 砂糖 片 栗粉/ぶどう(巨峰)	豚肉 じゃがいも 人参 玉ね ぎ セロリ りんご しょうが にん にく グリンピース 小麦粉 油/ ベーコン ほうれん草 もやし ご ま	鶏肉 油揚げ つと かぼちゃ 白 菜 大根 人参 干しいたけ ねぎ /高野豆腐 砂糖 小麦粉 卵 油/柿	胚芽米 大麦 パター 鮭 玉 ねぎ コーン マッシュルーム パセリ 油/かぼちゃ じゃがいも パン粉 玉ねぎ スクムミルク 米粉 砂糖 小麦粉 油/みかん缶 もも缶 パン缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース
22日	23日	24日	25日	26日
キーマカレー あさりのサラダ くだもの	まめパン オニオンポタージュ ハンバーグきのこソース 小松菜サラダ	ごはん みそしる 野菜のかきあげ くだもの	ソフトパスタ シーフードトマトソース あつあげサラダ	くりごはん みそしる サケのなんぶあげ
豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セ ロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉/ あさり しょうが きゅうり キャベ ツ 人参 ごま 油/りんご	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スクムミルク チーズ 油/ 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 油 たもぎたけ し めじ えのきだけ 干しいたけ/ ハム 春雨 ひじき 小松菜	精白米/白菜 油揚げ/えび あ さり さくらえび 玉ねぎ 人参 ご ぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵/ 砂糖 片栗粉/柿	ベーコン えび あさり いか 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセ リ トマト 小麦粉 オリーブ油/厚揚 げ しょうが キャベツ きゅうり 人 参 ごま 油	胚芽米 大麦 くり 油揚げ 人 参 しめじ しいたけ/厚揚げ 小 松菜 たもぎ/鮭 小麦粉 卵 ごま 油
29日	30日	31日	※牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。 ※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調 味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記 載しておりません。アレルギー等で心配な場合 は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらで御 確認ください。 ※果物は予定を記載しておりますが、入荷状況によ り変更になる場合があります。 ※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP (http://www.city.sapporo.jp)で御確認ください。	
ごはん とうふと北の チリソース煮 ポークシュウマイ からしあえ	黒角食 あさりのチャウダー コーンフライ だいこんサラダ	ごはん さつまじる カレイのからあげ くだもの		
精白米/豆腐 エビ 片栗粉 小麦粉 油 人参 ねぎ し いたけ グリンピース しょうが にんにく/豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 大豆 砂糖 小麦粉/ちくわ ほうれん 草 キャベツ	あさり じゃがいも 玉ねぎ 人 参 パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スクムミルク チーズ /とろろし 牛乳 小麦粉 油 粉乳 パン粉/大根 まぐ ろ水煮 きゅうり 人参 ごま	精白米/豚肉 さつまいも 豆 腐 こんにゃく 人参 大根 ご ぼう ねぎ/カレイ 片栗粉 大根 しょうが 砂糖 片栗粉/みかん		

スポーツの秋

体づくりを考える



健康な体づくりのためには、適度な運動を継続して行うことが大切です。少年団等に所属して毎日のように頑張っているお子さんもいると思いますが、特定のスポーツをするのではなく、普段の生活や遊びで体を動かす習慣をつけることでも体を鍛えることができます。

しかし、最近ではしっかり食べることを意識せずにトレーニングばかりを重視するケースもみられます。体づくりの材料となる食事をしっかり食べることで、ケガをしにくい強い体がつくれることを理解し、栄養・運動・休養のバランスがとれた生活を子どもの頃に身に付けておきたいものです。

朝食のススメ



最近では、毎日朝食を食べていても主食のみ、主食と主菜のみの子どもが多くなっていますが、成長期の子どものスポーツ障害頻度は、朝食をしっかり食べない子どもが高い傾向にあります。

炭水化物

炭水化物は、体を動かすための燃料です。食事で十分な量を摂らずに運動をすると、パフォーマンスの低下を招くだけでなく、筋力の低下が起きることもあります。

ご飯はゆっくりと消化されて長時間働くので、運動時に良いエネルギー源です。



カルシウム

小・中学生の頃は、運動して骨に負荷をかけることでどんどんカルシウムが骨に蓄積していきます。一生を支える丈夫な骨をつくるため、牛乳、小魚、青菜などでカルシウムを摂ることが大切です。

牛乳は、吸収の良いカルシウム源です！



ビタミン



エネルギーが効率よくつくり、タンパク質から筋肉やその他の組織が作られるためにはビタミン類が不可欠です。運動時に体内で発生する活性酸素の除去にも役立ちます。