

10月給食だより

家庭数配付

札幌市立苗穂小学校
令和3年(2021年)9月30日

涼しい風が吹き始め、少しずつ秋を感じるようになってきました。食欲の秋にピッタリな、旬のおいしい食べものがお店にたくさん出回っています。給食でも、北海道産の旬の味を取り入れた献立がたくさん登場します。ご家庭でも旬の食べものを取り入れ、秋の食事をお楽しみ下さい。

10月10日は、目の愛護デー



「10」と「10」を横にすると眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーと定められました。今の時代は、勉強はもちろん、スマートフォンなど、目への負担がかかる時間が長くなってきていると言われています。目に疲れがたまると、肩こりや頭痛が起こることがあります。体調に変化があらわれる前に、スマートフォンや、テレビ、テレビゲームなどの使用を控えたり、目に良い食べものを普段から食べるようにしたりして、目のケアを行っていきましょう。

目の健康を保つために、必要な栄養

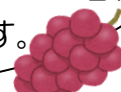
ビタミンA

にんじん・ほうれん草・うなぎ・レバーなど
目の細胞や粘膜を健康に保ちます。



アントシアニン

ブルーベリー・なす・ぶどう・黒豆など
神経伝達をよくする効果や、目の老化を防ぐ効果があります。



東区の誇り！玉ねぎ



東区マスコット
キャラクター
タッピー

10月18日～22日は、苗穂小学校の「玉ねぎを食べよう週間」です。「札幌黄」を給食に使用します。今は生産量が少ないながらも、農家さんの努力によって東区で栽培が続けられている幻の玉ねぎです。この取組は、東区の小中学校で毎年行っているものです。札幌を代表する農作物が身近で栽培されていることを知り、子どもたちがふるさとを愛し、食べものを大切にする気持ちをもってほしいと願っています。

札幌黄のはじまり

明治時代にアメリカから導入された種子をもとに、札幌でうまれました。それから、札幌村(今の東区)で栽培・販売に成功しました。これが日本で初めての玉ねぎ栽培であることが、札幌郷土記念館の石碑に残されています。

札幌黄の特徴

加熱により甘みと柔らかさが増すのが特徴で、一般的な玉ねぎの糖度は9～10度であるのに対し、札幌黄の糖度は13度にもなります。糖度13度は、りんごと同じくらいの甘さです。



期間中は、毎日玉ねぎについての資料とレシピを持ち帰りますので、ぜひご家庭でも玉ねぎを味わってください。

10月の よていにन्दて

月	火	水	木	金
*牛乳は毎日200mlが1本つきます。 *貝類・海藻類・しらす・カラフトししゃもの内臓には、微細なえび・かに・いか等が混入している場合があります。 *野菜や果物は、市場への入荷状況により変更になる場合があります。変更がある場合、アレルギー対応をしているお子さんのご家庭には、前もってご連絡いたします。				<u>1日</u> しおラーメン さつまいもグラッセ みかんゼリー 豚肉・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも・バター・牛乳/みかん果汁・砂糖・粉あめ
10月の きゅうしょくもくひょう たまねぎをあじわおう!				
<u>4日</u> ふりかえ きゅうぎょう日 	<u>5日</u> タコライス ヨーグルトあえ 豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・トマト缶/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト	<u>6日</u> くろしょくパン ポテトクリームに あつあげサラダ いちごジャム バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ・鶏がらスープ/厚揚げ・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/水飴・いちご	<u>7日</u> 6年生見学旅行 ごはん とうふのオムスターズに あげえびシュウマイ ねぎたれナムル 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・オムスターズ・片栗粉/糸より鯛・えび・玉ねぎ・豚肉・パン粉・チキンスープ・小麦粉/ロースハム・小松菜・もやし・人参・長ねぎ・ごま	<u>8日</u> 6年生見学旅行 カレーうどん えだまめ ポテトフリッター 鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たまねぎ・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・むろあじ・昆布/枝豆/じゃがいも・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・牛乳
<u>11日</u> さとのあじごはん みそしる ぶりカツ 米・大麦・人参・ごぼう・椎茸・油揚げ・鶏肉・ひじき・さつまいも・枝豆/厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布/くぶり・小麦・大豆	<u>12日</u> スープカレー ラーメンサラダ 鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ・いんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・カレー粉・トマト缶・鳥がら・煮干・昆布/生ラーメン・ロースハム・きゅうり・もやし・コーン・人参・ごま	<u>13日</u> 早出し給食 やきぶたチャーハン チキンナゲット おうとうかん 米・大麦・豚肉・長ねぎ・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリーンピース/鶏肉・大豆・小麦/黄桃缶	<u>14日</u> ごはん スンドゥブチゲ だいずコロケ いそあえ 豆腐・豚肉・豆板醤・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら・鳥がら・昆布・煮干し/くじゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉/ほうれん草・もやし・のり	<u>15日</u> しょうゆラーメン だいがくいも パインかん 豚肉・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布/さつまいも・水あめ・ごま/パイン缶
◆◆◆ たまねぎを たべよう しょうかん ◆◆◆				
<u>18日</u> 5年生休業日 タッピーピラフ ぶたにくのカレーフライ ぎゅうにゅうプリン 	<u>19日</u> 5年生休業日 タッピーハヤシライス タッピーサラダ 	<u>20日</u> レーズンパン タッピースープ しろみざかなのハーフフライ ほうれんそうと コーンのサラダ 	<u>21日</u> すずかけ校外学習 タッピーどん みそしる ちくわのいそべあげ 	<u>22日</u> タッピーうどん チーズポテト みかん 
米・大麦・バター・バラベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・小松菜/豚肉・カレー粉・小麦粉・鶏卵・パン粉・オートミール/牛乳・糖類・寒天	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・トマト缶・デミグラスソース・鶏がらスープ/ロースハム・きゃべつ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・ごま	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・鳥がら/たら・パセリ・バジル・小麦粉・鶏卵・パン粉・粉チーズ/ほうれん草・コーン・ごま	豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまねぎ茸・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/ちくわ・小麦粉・鶏卵・青のり	玉ねぎ・人参・あさり・切干大根・小麦粉・鶏卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・玉ねぎ・椎茸・たまねぎ茸・むろあじ・昆布/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/みかん
<u>25日</u> ビビンバ やさいはるまき フルーツしらたま	<u>26日</u> とりミックスどん みそしる たたききゅうり	<u>27日</u> チーズバーガー (はこわりパン・ハンバーグ・スライスチーズ) あさりのチャウダー りんご	<u>28日</u> ごはん さつまじる さんまのみそにかき	<u>29日</u> 5年生校外学習 パスタクリームソース サイコロサラダ みかんゼリー
米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま/キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・オムスターズ・大豆・小麦/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)・白玉もち	鶏肉・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・ピーマン・ごま/豆腐・小松菜・えのき茸・むろあじ・昆布/きゅうり・ごま	牛肉・玉ねぎ・豚肉・小麦粉・大豆・鶏卵・牛乳/あさり・バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/りんご	豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布/さんま・しょうが・長ねぎ・みそ/柿	バラベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまねぎ茸・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・豚骨スープ/ロースハム・人参・きゅうり・コーン/みかん果汁・砂糖・粉あめ