

いただきます

令和元年（2019年）10月4日

札幌市立西岡小学校

札幌市立西岡南小学校



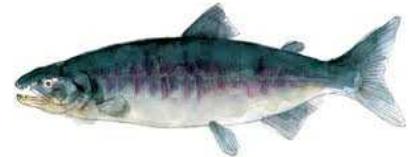
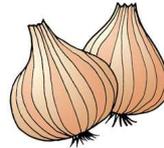
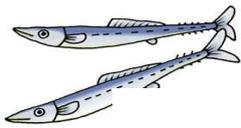
過ごしやすい秋らしい9月でした。土曜参観日や教育発表会に向けての活動（西岡小）・40周年式典（西岡南小）などがいろいろな行事が予定されていますが、休養を十分とり、健康管理に努めたいものです。秋はおいしい食材が目白押しです。食べ過ぎ、食べ残し（16日は世界食糧デー）には気をつけながらおいに楽しみたいですね。

今が旬！！

秋においしい食べ物！

給食では、秋の食材が目白押し！！

先日、東区で行われた農業祭に行ってきました。大都市札幌にも、まだこんなに農作物が栽培されているのかと、うれしく思いました。まさしく地産地消の取り組みです。去年は地震の影響で、野菜やくだもの流通が一部滞ったこともありましたが、今年は、安定供給が望めそうです。（でも、価格は高騰しています……。）さて、給食でも裏面の献立表にもあるように、秋においしい食材！！を多く取り入れています。魚などは冷凍品なので、旬とは言い難いものがありますが、一番おいしい時期に捕り、急速冷凍したものです。果物・野菜も年中食べられるとはいえ、この時期のものはやはり格別ですね。児童の皆さんにも、季節やその時々行事・食べ物の旬など、日本の食生活の大切な心を伝えていきたいと思えます。



さっぽろ産野菜！

環境に配慮した『さっぽろとれたてっこ』野菜をはじめ、いろいろな種類の野菜が市内で栽培されています。

東区の玉ねぎ（札幌黄）

札幌黄は開拓使によって栽培が行われ、かつては輸出もされるほどの品種でしたが、病気に弱く、栽培が難しいことから、F1品種（栽培がしやすい、貯蔵性がよいなどで、品種改良された一代交配種）に主力が移りました。札幌黄は『幻の玉ねぎ』となってしまいましたが、10年くらい前から、そのおいしさが見直され、市内で再び栽培されるようになりました。現在は店頭でよく見かける玉ねぎになっています。加熱にむいています。

清田区のほうれんそう ポーラスター

甘さがちがうといわれる清田区産ほうれんそう『ポーラスター』は豊洲で高値で取引されるブランド野菜です。給食にも時々供給されます。

南区・小松菜

小松菜は冬が旬ですが、札幌の気候では、6月～10月くらいまで収穫が可能です。

手稲区・大浜みやこ かぼちゃ

大浜みやこかぼちゃは水はけのよい砂地が栽培に適しています。ホクホク感と甘みで、人気上昇中です。

10月のこんだて

※ 野菜等価格高騰により、食材の変更が予想されます。ご了承ください。

西岡南小学校

月	火	水	木	金
7日 かぼちゃパン クリームシチューカレー風味 たらざんぎ アップルゼリー (かぼちゃパン)(豚肉、セロリー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(スケトウダラ、しょうが、酢、水あめ、にんにく、みそ、パン粉、でん粉)(りんご、リンゴジュース、寒天)	8日 ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ くだもの (米)(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、マッシュルーム、ホールトマト、トマトピューレ、デミグラスソース、にんにく、しょうが、小麦粉、グリーンピース)(小松菜、ホールコーン、ごま)(巨峰)	9日 みそバターコーンラーメン きなこポテト くだもの (ソフトラーメン)(バター、みそ、豚肉、ごま、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、ホールコーン、メンマ、トウバンジャン、長ねぎ、しょうが、にんにく)(じゃがいも、きなこ)(早生みかん)	10日 鮭ごはん 豚汁 十勝大豆コロッケ (胚芽精米、おおむぎ、鮭、わかめ、ごま)(豚肉、しょうが、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、豆腐、こんにやく、長ねぎ、大根、みそ)(じゃがいも、大豆、マッシュポテト、玉ねぎ、マーガリン、スキムミルク、パン粉、でん粉、小麦粉)	11日 味噌かつ丼 すまし汁(豆腐) おひたし (米)(豚肉、小麦粉、卵、パン粉、ごま、みそ)(豆腐、わかめ、しいたけ、長ねぎ)(ほうれんそう、もやし、糸かつお)
14日 体育の日 	15日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ いそあえ (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、しいたけ、みそ、でん粉、トウバンジャン)(子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉)(こまつな、もやし、切りのり)	16日 沖縄そば せん切りイリチー くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、しょうが、にんにく、こねぎ、ほうれんそう、にんじん、玉ねぎ)(豚肉、切り干し大根、刻み昆布、つと、きくらげ、こんにやく、にんじん、ごま油)(バイン缶)	17日 きのこごはん みそ汁(厚揚げ) いわしごまフライ (胚芽精米、おおむぎ、油あげ、にんじん、しいたけ、ごぼう、ひじき、えのきたけ、ぶなしめじ、たもぎたけ、しいたけ、グリーンピース)(厚揚げ、こまつな、みそ)(いわし、しょうが、小麦粉、卵、ごま、パン粉)	18日 ごはん 石狩鍋 ザンギ のりとあさりのつくだ煮 (米)(鮭、豆腐、キャベツ、つきこんにやく、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、長ねぎ、みそ、さんしょう)(鶏肉、小麦粉、にんにく、しょうが、卵、でん粉)(あさり、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ)
21日 ドライカレー ごぼうチップサラダ くだもの (胚芽精米、おおむぎ、オリーブオイル)(豚肉、にんじん、しょうが、にんにく、大豆、玉ねぎ、セロリー、ピーマン、レーズン、小麦粉)(ごぼう、ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごま)(りんご)	22日 国民の祝日 	23日 関西風きつねうどん 青のりポテト くだもの (ソフトめん)(小あげ、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(じゃがいも、青のり)(早生みかん)	24日 中華おこわ かきたま汁 チキンナゲット くだもの (胚芽精米、もち米、豚肉、しょうが、きくらげ、にんじん、たけのこ、しいたけ、栗、グリーンピース)(卵、豆腐、でん粉、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(鶏肉、大豆、でん粉、パン粉、おから、小麦粉、クラッカー、コーンフラワー、米粉)(柿)	25日 ゆであげスパゲティ カレーソース あさりのカリッとサラダ (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、セロリー、にんにく、しょうが、小麦粉、デミグラスソース)(あさり、しょうが、小麦粉、でん粉、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごま油、ごま)
28日 角食 ワンタンスープ おこのみ揚げ チョコクリーム (角食)(ワンタン、豚肉、にんじん、ほうれんそう、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく)(あさり、むきえび、たんざいか、パラペーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、卵、小麦粉、ベーキングパウダー、糸かつお、青のり)(チョコレート、ココア、コーンスターチ、豆乳)	29日 ごはん きのこ汁(みそ) さんまの煮つけ しょうがあえ (米)(ぶなしめじ、なめこ、えのきたけ、油あげ、にんじん、だいきん、ごぼう、長ねぎ、みそ)(さんま、しょうが)(小松菜、もやし、しょうが)	30日 肉うどん 赤飯(ミニ) いかフライ すだちゼリー (ソフトめん)(豚肉、油あげ、にんじん、しいたけ、たもぎたけ、ほうれんそう、長ねぎ)(もち米、甘納豆、ごま)(むらさきいか、パン粉、小麦粉、大豆、でん粉)(すだち果汁、水あめ、とうもろこしでん粉、さつまいもでん粉)	31日 小松菜ピラフ 豆腐ナゲット ヨーグルト和え (胚芽精米、おおむぎ、バター、パラペーコン、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、小松菜)(焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、でん粉、卵)(みかん、バイン、洋ナシ、黄桃、夏みかん缶、ヨーグルト)	11月1日 開校記念日 

学校給食展のお知らせ

10月26日(土)10:00~17:00JR札幌駅西コンコース(西改札口そば)にて、第42回学校給食展が開催されます。パネル・写真展示やイベントコーナー(はし1(ワン)グランプリ)、わくわく食育ショー、給食物資のPR、野菜のプレゼント付きスタンプラリー(10:00より、なくなり次第終了)なども行われます。お近くにお出かけの際はぜひ、お立ち寄りください。