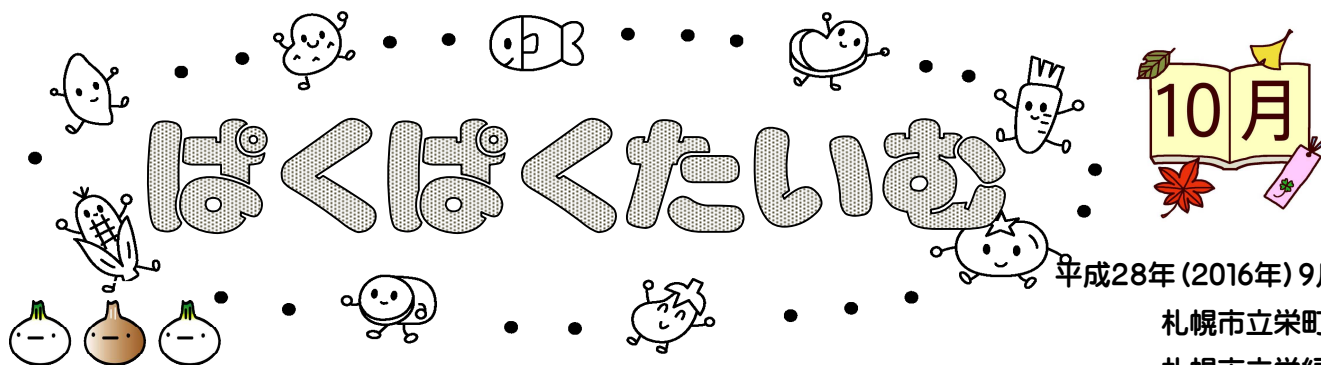




平成28年(2016年)9月30日(金)

札幌市立栄町小学校

札幌市立栄緑小学校

タッピー(玉ねぎ)週間 10月24日(月)～10月28日(金)

日本の玉ねぎの栽培は、札幌市東区で始まりました。昭和40年代には全道一の生産量だった札幌の玉ねぎ栽培は、宅地化などによって生産量が1/3に減りました。今でも東区・北区を中心に玉ねぎ栽培が行われており、札幌市の農業を支えています。札幌産の代表品種「札幌黄」は甘く、やわらかく、味覚もよいのですが、栽培が難しいため『まぼろしの玉ねぎ』と呼ばれています。郷土愛や食べ物を大切にする心を育てるために、タッピー週間は、東区の学校で取り組んでいる活動です。週間中は、札幌黄を使った献立が毎日登場します。

第38回 学校給食展 ～きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ～

日時 平成28年10月22日(土) 10:00～18:00

場所 札幌駅西口側コンコース (西改札口そば)

内容 *野菜ゲットスタンプラリー 10:30～野菜がなくなり次第終了

*はし^{ワン}1グランプリ(はしで豆つかみに挑戦!) *写真・パネル展示

*わくわく食育ショー 10:15～・11:15～・12:15～・13:30～・14:30～・15:30～

*写真・パネル展示



～今月の献立より～『カオ・ラートナー・ガイ』(タイ料理) 10月19日(水)

カオ・ラートナー・ガイは、東南アジアのタイ料理です。タイ料理の基本的な特徴は「甘い・辛い・酸っぱい・塩辛い」、この4つの味が一つのお皿の中で調和しています。基本的に味が濃いにもかかわらず、さわやかさを感じるのには、ハーブやスパイスをたくさん使っているからです。タイ料理のほとんどが材料と調理法を表す言葉を組み合わせています。「カオ」=ごはん・「ラートナー」=あんかけ・「ガイ」=鶏肉

カオ・ラートナー・ガイ=鶏肉入りあんかけごはん

タイのしょうゆ(ナンプラー)を使っています。ナンプラーは、魚を塩漬けして発酵させたしょうゆ(魚醤)のことです。私たちがいつも食べているしょうゆは、主に大豆や麦などを原料としています。

材料 1人分 白いごはん適量

鶏もも肉50g	炒め油0.2g
ナンプラー0.5g	ナンプラー1g
しょうゆ1g	しょうゆ1.3g
酒1.5g	オイスターソース2g
白こしょう少々	きび糖2g
小麦粉2g	酒1g
片栗粉2g	みりん1g
揚げ油適量	一味唐辛子少々
玉ねぎ30g 2cm角	片栗粉0.7g
ピーマン5g 1cm角	鶏がらスープ25g
赤ピーマン5g 1cm角	
わけぎ3g 5mm小口	

作り方

1. 下味をつけた鶏肉に粉をまぶして油で揚げる。
2. ナンプラー～鶏がらスープまでを混ぜておく。
3. 炒め油を熱して玉ねぎ・ピーマンを炒め、火が通ったら揚げた鶏肉・わけぎを加えて、2の調味料を入れ加熱する。
4. ごはんの上にのせて出来上がり。

*タイ国土の形は、象の頭に似ています。
調べてみてね!



10月予定献立(栄町)

* 牛乳は毎日つきます。* 予定献立は諸事情によって変わることがあります。
 * ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。
 * あさり、わかめ、しらすなどの海産物には、小さなえびやかきが混ざっている場合があります。

月	火	水	木	金
3 きつねうどん チーズポテト 柿 (油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎ茸 ほうれん草) (じゃが芋 パター チーズ 牛乳 スキムミルク)	4 ビビンバ 野菜コロッケ りんご (胚芽精米 米粒麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ にんにく 生姜 菜種油 ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし 白ごま) (冷凍野菜コロッケ 菜種油)	5 ごはん 小松菜とえのき茸のみそ汁 ぶりのみそ照り焼き 変わりきんぴら(あさり入り) 栄町12:00給食準備 ひだまり学級給食なし (豆腐 小松菜 えのき茸) (ぶり 小麦粉 片栗粉 菜種油 生姜 白ごま) (牛肉 あさり 菜種油 ごぼう 人参 ごま油 白ごま)	6 横割りパンズパン ポテトクリーム煮 レバー入りハンバーグ ケチャップソース ほうれん草とコーンのサラダ (ベーコン じゃが芋 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ) (冷凍レバー入りハンバーグ 菜種油) (ほうれん草 コーン 白ごま 菜種油)	7 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシュウマイ もやしのごまサラダ (豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース 生姜 にんにく) (冷凍ポークシュウマイ 菜種油) (もやし 人参 ほうれん草 コーン トウバンジャン 白すりごま)
10 たいいく ひ 体育の日 10月3日(月) ~ 11月3日(金) 『さっぼろとれたてっこ』の玉ねぎを、使います。 	11 サーモンピラフ かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え 栄町3年バイキング給食 (胚芽精米 米粒麦 パター 鮭 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ 菜種油) (冷凍かぼちゃコロッケ 菜種油) (みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト)	12 ごはん マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ しょうが和え 栄町11:55給食準備 (豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干し椎茸 ごま油 菜種油 片栗粉) (子持ちからぶとししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油) (小松菜 もやし 生姜)	13 バターロール あさりのチャウダー かぼちゃサラダ みかん (あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ) (かぼちゃ 菜種油 人参 キャベツ きゅうり 白ごま)	14 ごはん 豚汁 さんまの煮つけ ミニトマト (豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 菜種油) (さんま 生姜)
17 ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日 	18 栗ごはん 小松菜とたもぎ茸のみそ汁 鮭の南部揚げ (胚芽精米 米粒麦 栗 油揚げ 人参 しめじ 干し椎茸) (厚揚げ 小松菜 たもぎ茸) (鮭 小麦粉 鶏卵 白ごま 菜種油)	19 カオ・ラートナー・ガイ・わかめスープ パイン 栄町6年12:00給食準備 (鶏肉 ナンブラー 小麦粉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ ビーマン わけぎ) (わかめ 干し椎茸 長ねぎ 白ごま ごま油)	20 バターロール コーンシチュー あさりのスパゲティサラダ・みかん (コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 パター 菜種油 スキムミルク 牛乳 豆乳) (あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 菜種油 ごま油 白ごま)	21 ごはん みそおでん 春巻き(ひじき入り) おかかふりかけ (焼きちくわ うすら卵 ひじき入りがんも 昆布 こんにゃく 人参 大根 ふき) (冷凍ひじき入り春巻き 菜種油) (しらす干し 糸かつお 切りのり 青のり 白ごま)
24 タッピー週間 タッピーラーメン(しょうゆ味) きなこポテト 梨 栄町3年校外学習 栄町1.2年バイキング給食 (豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 つと もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ) (冷凍フレンチポテト 菜種油 きなこと)	25 タッピー週間 コツペパン タッピースープ 白身魚(たら)のクラッ カー揚げ フルーツミックス (ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ) (たら 小麦粉 鶏卵 クラッカー パン粉 菜種油) (みかん缶 パイン缶 りんご缶 桃缶 梨缶)	26 タッピー週間 タッピー丼(豚すき丼) 小松菜と厚揚げのみそ汁 柿  (豚肉 玉ねぎ 白滝 たけのこ たもぎ茸 ほうれん草) (小松菜 厚揚げ)	27 タッピー週間 チキンライス 十勝大豆コロッケ 小松菜サラダ  (胚芽精米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 菜種油) (冷凍十勝大豆コロッケ 菜種油) (ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油)	28 タッピー週間 キーマカレー タッピーサラダ(オニ オンチップサラダ)  (豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 菜種油 小麦粉 トマト缶) (ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 菜種油 白ごま)

