

給食だより 10月

令和元年10月4日
札幌北小学校

玉ねぎを食べよう週間

今年も10月23日(水)～29日(火)に「玉ねぎを食べよう週間」を行います。日本の玉ねぎ栽培は札幌市東区で始まったとされています。札幌産玉ねぎの代表品種でもある「札幌黄」は味がよいと評判ですが、栽培が難しく「まぼろしの玉ねぎ」ともいわれています。「玉ねぎ週間」では、札幌黄の歴史や玉ねぎの栄養などについて学び、給食でも札幌黄を使用します。身近な地域で大切に栽培されている札幌黄を通して、「食べ物を大切に作る心」「ふるさとを愛する心」を育むための大切な学習です。

玉ねぎの働き

生の玉ねぎの独特の辛味成分は「硫化アリル」です。これは糖質をエネルギーに変えるビタミンB1の吸収を高める働きがあります。そのためビタミンB1を多く含む「豚肉」との相性がバッチリです。疲労回復効果が一層高まります。

また、硫化アリルには動脈硬化や高血圧などを予防する働きもあります。



東区マスコット
キャラクタータッピー

玉ねぎ週間に発行するプリントにはその日の給食の玉ねぎレシピも掲載します。ぜひご家庭でも玉ねぎメニューを作ってみてください。

第42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～

札幌市の学校給食や、献立の紹介などをはじめ、わくわく食育ショーや野菜ゲットスタンプラリーなどの楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひお越しください。

【日時】 2019年10月26日(土)
10:00～17:00

【場所】 JR札幌駅西コンコース
(西改札口そば)

★風船のゲートが目印です

【内容】 *野菜ゲットスタンプラリー

…10:30よりスタート
野菜がなくなり次第終了となります

*はし1グランプリ

…はしで豆つかみに挑戦!

*わくわく食育ショー

…「朝ごはんクエスト」「朝ごはんO×クイズ」


*写真・パネル展示



🎃 10月よていこんだて 🎃

月	火	水	木	金
7 振替休業日 	8 632kcal ちゅうかおこわ にらたまスープ E やさいはるまき 5年生給食なし 胚芽精米・もち米・豚肉・生姜・椎茸・きくらげ・たけのこ・人参・栗・グリーンピース・ごま油・卵・豆腐・にら/キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・オイスターソース	9 652kcal ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものピリカラあげ おひたし 3年生給食なし 白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・オイスターソース/子持ちカラフトししゃも・豆板醤/ほうれん草・もやし・糸かつお	10 664kcal バンズパン EM ポテトグラタン M いかフライ ほうれんそうとコーンのサラダ バンズパン/バラベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ/いか/ほうれん草・コーン・ごま	11 669kcal さけミックスどん みそしる かき 白飯・鮭・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ごま/あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ・味噌/柿
14 体育の日 	15 637kcal ゆであげスパゲティ ミートソース あさりのカリッとサラダ スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・にんにく・トマト・鶏ガラスープ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま	16 665kcal わかめごはん さつまじる ぶたにくのパーベキューソース 胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌/豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ	17 624kcal ソフトフランスパン パンプキンシチュー M あつあげサラダ ぶどう ソフトフランスパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま/	18 648kcal ごはん きのこじる さんまのみそに ごまあえ 白飯/豚肉・豆腐・ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さんま・生姜・長ねぎ・味噌/小松菜・もやし・ごま
21 649kcal たぬきうどん (えび入り) E バターポテト M みかん ソフト麺・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・卵・鶏肉・つと・たまごたけ・椎茸/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/	22 即位礼正殿の儀の 行われる日 	23 608kcal タッピーどん  みそしる りんご 白飯・豚肉・したらき・たまねぎ(札幌黄)・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌	24 636kcal よこわりバンズ EM タッピースープ  メンチカツ M パイン 横割バンズ/鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ(札幌黄)・パセリ/豚肉・玉ねぎ・豚レバー	25 702kcal タッピーハヤシライス  タッピーサラダ EM  白飯・豚肉・玉ねぎ(札幌黄)・人参・じゃがいも・セロリー・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・鶏ガラスープ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ(札幌黄)・ごま
28 642kcal タッピーラーメン  シナモンポテト ハスカップゼリー ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ(札幌黄)・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/さつまいも・シナモン/ハスカップ果汁・糖類	29 659kcal タッピーピラフ M ちくわチーズつめフライ EM フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ(札幌黄)・にんにく・コーン・小松菜/ちくわ・チーズ・卵/みかん缶詰・パイン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰	30 699kcal ごはん あつあげのカレーソース あげえびシュウマイ いそあえ 白飯/厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・鶏ガラスープ/たら・えび・玉ねぎ・豚脂・えびエキス/ほうれん草・白菜・のり	31 611kcal かくしょく しおワントンスープ おこのみあげ (えび入り) E チョコクリーム M 角食/ワントン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切り干し大根・コーン・ひじき・卵・糸かつお・青のり/豆乳・チョコレート・コーンスターチ	1 開校記念日 

★献立についているマークについて **E**→卵を含む献立、**M**→乳製品、**冷** は給食用の特注冷凍食品です。
 ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。
 ★魚介類や海藻など海産物には小さなえび・かに・貝類が含まれる可能性があります。
 ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。

 タッピーマークは
 ざうほろき しょう こんだて
札幌黄を使用した献立
 です。