

給食だより 10月号

令和2年(2020年)10月5日

札幌市立八軒東中学校

「食欲の秋」といわれるように、食べ物がおいしい季節になりました。今年はコロナ影響で、例年10月に行っていた学校給食展を行うことができません。札幌は、大都市ではありますが、小松菜や玉葱などの野菜を作っています。今月は、札幌産玉葱が出回る時期なので、玉葱をカリカリに揚げてサラダと合わせた給食のメニューをご紹介します。10月5日～30日までの給食では、甘みの強い玉葱「札幌黄」を使用します。

玉葱の給食レシピ

〈オニオンチップサラダ〉(材料4人分)

ハム	20g(2枚)	
きゃべつ	100g(2枚)	
きゅうり	40g(1/3本)	
ホールコーン	20g	
玉葱	60g(中1/4個)	
澱粉	大さじ1	
揚げ油		
塩	少々	
A	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
	黒こしょう	少々
白いりごま	小さじ1	

(作り方)

- ① ハム、きゃべつは千切りにする。
- ② きゅうりは、縦半分にし、ななめに切る。玉葱は、半分切りスライスにする。
- ③ 玉葱に澱粉をまんべんなくつけ、少量ずつ揚げ、塩をふっておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜とハム、③の半量と白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。
- ⑥ 残りの揚げた玉葱を上からかける。

※ 給食では衛生面を考慮して食材をすべてゆでています。

〈一人分の栄養価〉

エネルギー	63kcal	カルシウム	18mg
たんぱく質	1.8g	食物せんい	1.0g

札幌黄とは…玉葱は、明治4年札幌農学校(現在の北海道大学)に日本で初めて導入され栽培されました。その時の品種が「札幌黄」です。「札幌黄」は病気に弱く、形も不揃いのものが多いこと、保存がむずかしいことから、生産量が少なくなかなか市場に出回りませんでした。

しかし、加熱すると甘みが増すことから、人気があります。その特徴的な味と手に入りにくいことから「幻の玉葱」と言われています。10月のシチューやカレーは、いつもよりおいしく感じるかもしれませんね。



道産ホタテが学校で提供できるようになりました!!

道産ホタテの生産者を支援するため、学校給食提供推進事業を推進することになりました。ホタテは、道漁連が国の補助金をうけ、道内の小・中、特別支援学校などの学校給食の食材として無償提供されます。本校でも、10月～2月までに3回使用します。

今月は、シーフードカレーに使用します。今後は、ほたてごはんやピラフのホワイトソースを予定しています。

