

10月 給食だより

札幌市立
平岡緑中学校
令和6年
10月3日(木)

旬を楽しみましょう♪

現代では、季節にかかわらず一年中いろいろな食品を食べることができますが、おいしさも栄養価も『旬』の物が一番です。また、旬の物を味わうことによって季節の変化を感じとることができ、食事の時間が豊かになります。

特に今の時期は、さまざまな種類の旬の食べ物を楽しむことができます。給食でも積極的に旬の食品を取り入れ、季節を感じてもらいたいと思います。

今が旬の食べ物

さんま

えさをたっぷり食べて脂肪を蓄える産卵期前の今が旬です。

さんまなどの青魚の脂肪には、脳の働きをよくするDHAや血液の流れをよくするEPAという成分が多く含まれています。

今年は、近年の中では漁獲量が多いようです。この機会にぜひ味わいたいものです。



鮭

身のきれいなピンク色の元はアスタキサンチンという色素です。アスタキサンチンには、病気や老化の原因となる体内の活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります。

ビタミンC・Eなど、抗酸化作用をもつ栄養素は他にもありますが、アスタキサンチンは脳と目に働くことができる数少ない栄養素です。

また、さんまと同じようにDHAとEPAも多く含まれています。



じゃがいも

ビタミンCは本来熱に弱いのですが、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても失われにくいという特徴があります。

りんごと一緒に保存しておくことで、発芽を抑えることができます。



さつまいも

加熱するときに少しずつ甘みが増すので、電子レンジなどで短時間で加熱するよりも、蒸したり焼いたりする方が甘く、おいしくなります。

体内で、糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB₁が豊富です。



かぼちゃ

かぼちゃはとれたてよりも、熟成させるとより甘くおいしくなります。

果肉のオレンジ色は、「カロテン」という栄養素の色で、粘膜や皮膚の抵抗力を高め、かぜを予防します。



りんご

りんごに豊富に含まれる食物繊維は「ペクチン」という種類で、便秘の改善や高血圧予防に効果があります。

また、腸内の悪玉菌の活動を抑え、善玉菌を増やす働きもあります。



柿

かぜなどを予防する効果があるビタミンCが、みかんの約2倍含まれていて、「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあります。また、目の健康を保つために必要なビタミンAも豊富で、スマートフォンやパソコンで目を酷使しがちな現代人にはぴったりの果物です。

第45回『学校給食展』のご案内

～主催 学校給食栄養士会～

- <テーマ> きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ
- <日時> 10月19日(土) 11:00～18:00
- <場所> 札幌駅前地下歩行空間 北1条イベントスペース
- <内容> ○パネル展示(レシピや食指導の紹介)
○給食の実物展示
○給食室内の調理作業の映像放映
○リーフレットや給食レシピの配付

お出かけ
のついでに、
ぜひお立ち寄り
ください♪

区切られた
スペースではありませんので、
気軽にご覧
いただけます。



10月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く)
 ○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
 ○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
7 ○ごはん ○肉じゃが ○さばのカレー揚げ ○磯和え (ほうれん草・もやし) 	8 ○ツイストパン ○かぼちゃシチュー ○あさりのスパゲティサラダ ○りんご	9 ○豚すき丼 ○味噌汁 (油揚げ・小松菜・えのき茸) ○揚げえび シュウマイ	10 ○塩ラーメン ○大学いも ○柿	11 ○新しょうが チャーハン ○ちくわチーズ つめフライ ○きゅうりのからし漬け 
精白米/豚肉,じゃがいも,玉ねぎ,白滝,人参,切り干し大根,さやいんげん,たもぎ茸,干し椎茸,しょうが,菜種油/さば,しょうが,小麦粉,かたくり粉,菜種油/ほうれん草,もやし,のり/	ツイストパン/ベーコン,南瓜,玉ねぎ,人参,パセリ,小麦粉,バター,菜種油,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク/あさり,しょうが,スパゲティ,きゅうり,人参,菜種油,ごま油,白ごま/りんご/	精白米,豚肉,白滝,玉ねぎ,たけのこ,たもぎ茸,ほうれん草/油揚げ,小松菜,えのき茸/えびシュウマイ,菜種油/	ゆでラーメン,豚肉,しょうが,にんにく,菜種油,メンマ,もやし,人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,ほうれん草,わかめ,ごま油,白ごま/さつまいも,菜種油,黒ごま/柿/	胚芽精米,大麦,菜種油,豚肉,長ねぎ,しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ごま油/ちくわ,チーズ,小麦粉,卵,パン粉,菜種油/きゅうり,白ごま/
14 	15 ○黒コッペパン ○小松菜グラタン ○厚揚げサラダ ○パイナップル	16 ○ごはん ○けんちん汁 (味噌味) ○豚肉の竜田揚げ ○のりの佃煮 	17 ○ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース ○ごまポテト	18 ○小松菜ピラフ ○カレーコロケ ○ヨーグルト和え
11日は、清田産の『新しょうが』を使ってチャーハンを作ります。	黒コッペパン/ベーコン,玉ねぎ,小松菜,マカロニ,マッシュルーム,小麦粉,バター,菜種油,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,パン粉/厚揚げ,しょうが,かたくり粉,小麦粉,菜種油,キャベツ,きゅうり,人参,ごま油,白ごま/パイナップル/	精白米/鶏肉,豆腐,こんにゃく,人参,大根,ごぼう,長ねぎ,菜種油/豚肉,しょうが,かたくり粉,小麦粉,菜種油/のり,ひじき/	スパゲティ,オリーブ油,菜種油,パセリ,ベーコン,えび,いか,あさり,玉ねぎ,人参,セロリ,にんにく,小麦粉,トマト缶/じゃがいも,菜種油,白ごま/	胚芽精米,大麦,バター,ベーコン,人参,玉ねぎ,にんにく,コーン,菜種油,小松菜/ポテトコロケ (カレー味),菜種油/みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶,洋梨缶,ヨーグルト/
21 ○ハヤシライス ○ごぼうチップ サラダ 	22 午前授業のため 給食なし (札幌市教育研究 推進事業) 	23 ○ごはん ○三平汁 ○ザンギ (リクエスト) ○柿	24 ○味噌ラーメン ○青のりポテト ○アイスクリーム ★緑萌祭リクエスト★	25 ○鶏ごぼうごはん ○ししゃも天ぷら ○おひたし (小松菜・もやし)
精白米,豚肉,玉ねぎ,人参,たけのこ,セロリ,しょうが,にんにく,マッシュルーム,グリーンピース,菜種油,小麦粉,トマト缶/ハム,キャベツ,きゅうり,コーン,ごぼう,菜種油,白ごま/		精白米/鮭,豆腐,じゃがいも,人参,大根,こんにゃく,長ねぎ/鶏肉,しょうが,にんにく,卵,かたくり粉,菜種油/柿/	ゆでラーメン,豚肉,玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく,白ごま,ごま油,もやし,メンマ,菜種油,ほうれん草,長ねぎ,茎わかめ/じゃがいも,菜種油,青のり/アイスクリーム/	胚芽精米,大麦,鶏肉,焼き豆腐,しょうが,ごぼう,人参,油揚げ,菜種油,白ごま/カラフトししゃも,小麦粉,卵,菜種油/小松菜,もやし,かつお節/
28 ○ビビンバ ○南瓜コロケ ○味噌汁 ○柑橘 ミックスゼリー (リクエスト)	29 ○ハンバーガー (横割バンズ ・レバー入りハンバーグ ・スライスチーズ ・ケチャップソース) ○麦入り野菜スープ ○小松菜とコーンのサラダ	30 ○鶏ミックス丼 ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○パイナップル	31 ○たぬきうどん (えび入り) ○チーズポテト焼き ○ミニトマト	11/1 開校記念日 
精白米,豚肉,焼き豆腐,メンマ,長ねぎ,しょうが,にんにく,菜種油,ごま油,人参,ほうれん草,もやし,白ごま/南瓜コロケ,菜種油/オレンジジュース,寒天,みかん缶,夏みかん缶/	横割バンズ,レバー入りハンバーグ,スライスチーズ/ベーコン,人参,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,パセリ,大麦/ハム,小松菜,コーン,白ごま,菜種油/	精白米,鶏肉,しょうが,小麦粉,かたくり粉,菜種油,厚揚げ,人参,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,ピーマン,白ごま/キャベツ,油揚げ/パイナップル/	ゆでうどん,あさり,干しさくらえび,たかくちいわし,煮干し,人参,春菊,ごぼう,切り干し大根,ひじき,小麦粉,卵,菜種油,鶏肉,つと,小松菜,長ねぎ,たもぎ茸,干し椎茸/じゃがいも,バター,牛乳,チーズ/ミニトマト/	

🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃 **リクエスト料理を実施します!** 🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃

★23・28日 図書局企画『Dream School Launch』のリクエスト★
 1学期の図書特別貸し出し期間中、本を借りた人が投票した給食で食べたい料理の中から、票数の多かった2つの料理を実施します。
 23日は人気1位の**ザンギ**(から揚げ)、28日は2位の**柑橘ミックスゼリー**です。

★24日 緑萌祭のリクエスト★
 アンケートの麺部門で1位だった**味噌ラーメン**とデザート部門で1位だった**アイスクリーム**を実施します。