

# 給食だより

10月号

令和2（2020）年 9 月 25 日  
札幌市立定山溪中学校

すっかり秋らしい日が多くなりました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋です。道内では秋の味覚の収穫を迎えています。給食でも、柿、きのこ、さつまいも、鮭など旬の食べ物がたくさん登場する予定です。旬の食べ物は味がよいだけではなく、栄養も豊富で安価です。ご家庭でも是非、秋の味覚を取り入れてみてくださいね。

## おいしい新米、実いました！



### ごはんは、体を動かす大切なエネルギー！

ごはんには、運動するときに必要なエネルギー（炭水化物）がたっぷり入っています。

ごはん茶碗1杯では40分のランニング、50分の水泳、100分のウォーキングができるだけのエネルギーがあります。

北海道は、  
「ゆめぴいか」や  
「ななつぼし」など  
おいしいお米の  
産地です！



### 余ったごはんは 冷凍庫で保存しよう！

余ったごはんを保存するときは、炊飯器では5時間程度、冷蔵庫でも2日間が限界です。長期間保存したい時は、あつあつのうちに薄く平らにしてラップに包むと、冷凍庫で3週間程度保存することができます。



## 秋の味覚を味わおう！



柿

渋柿と甘柿があり、ビタミンCやカロテンが多く含まれていて、風邪の予防に役立ちます。ヘタが果実に張り付くように隙間が無いものを選ぶと良いです！



りんご

日本では、明治時代から食べられ始め、日本の気候風土に合わせ、盛んに品種改良が行われたため、様々な品種が生まれたと言われています。

皮は張りつやがあり、全体的に赤くなっているもの、軸は太くてしっかりしているものが新鮮なりんごです！

# 10月 よていこんだて

| 月                                | 火                                        | 水                                            | 木                                             | 金                                               |
|----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 10/5<br>たぬきうどん<br>バターポテト<br>くだもの | 6<br>鮭ミックス丼<br>味噌汁<br>くだもの               | 7<br>鶏ごぼうごはん<br>味噌汁<br>ししゃもフライ               | 8<br>ロールパン<br>ポーククリームシチュー<br>あさりのスパゲティサラダ     | 9<br>エスカロップ<br>ポテトスープ<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>〈文化祭〉 |
| 12<br>塩ラーメン<br>小松菜ケーキ<br>ヨーグルト   | 13<br>ご飯<br>スンドゥブチゲ<br>鶏肉の照り焼き<br>ナムル    | 14<br>チキンウインナーライス<br>ちくわチーズつめフライ<br>フルーツミックス | 15<br>横割りバンスパン<br>エビバーグ<br>ポテトグラタン<br>コロコロサラダ | 16<br>豆とひき肉のカレー<br>切干し大根のサラダ                    |
| 19<br>ミートソーススパゲティ<br>フルーツサワー     | 20<br>ご飯<br>豆腐の中華煮<br>揚げポークシュウマイ<br>おひたし | 21<br>シーフードカレーピラフ<br>南瓜コロッケ<br>くだもの          | 22<br>角食<br>ワンタンスープ<br>高野豆腐のフライ<br>スイートポテト    | 23<br>かき揚げ丼<br>味噌汁<br>くだもの                      |
| 26<br>味噌ラーメン<br>ポテトごまだれ<br>くだもの  | 27<br>ご飯<br>すき焼き<br>かれいの唐揚げ<br>からし和え     | 28<br>あさりご飯<br>豚汁<br>豆腐のロック揚げ                | 29<br>コッペパン<br>南瓜ポタージュ<br>カレーコロッケ<br>鮭マリネサラダ  | 30<br>厚揚げ入り肉炒め丼<br>味噌汁<br>くだもの                  |



10月31日は、ハロウィンです。

ハロウィンに合わせ、10月29日(木)に給食では「パンプキンシチュー」が登場します。

ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りです。

かぼちゃで作った「ジャック・オ・ランタン」が悪霊を追い払ってくれると言われています。

かぼちゃには、皮膚や目を健康な状態に保ってくれる、**ビタミンA**がたっぷり入っています！



## ～今月のくだもの～(予定)



・黄桃缶詰 ・パイン缶詰 ・りんご ・柿 ・みかん

・牛乳は、毎日200mL(1本)つきます。

・予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

・海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

