

# 給食だより



2021年9月30日(木) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校

## 食欲の秋

### お米をたべよう!



北海道では、9月中旬頃からお米の収穫が始まります。北海道には「ゆめぴりか」や「ふっくりんこ」、「ななつぼし」などおいしい品種がたくさん作られています。

### お米にはどんな栄養があるの?



お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体づくりに欠かすことのできない三大栄養素の一つで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。また血や筋肉を作るために必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも多く含まれています。

### お米は腹持ちがよい!



小麦等の粉からできているパンや麺類と違って、粒のままで食べるため、パンや麺類よりもゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため腹持ちがよいといわれています。

### 朝ごはんには、お米がおすすめ!



人は寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときには脳や体はエネルギー不足の状態です。脳を活性化させ、1日を元気に過ごすためにも、**1日の始まりの朝ごはん**でエネルギーを補給することが必要です。ゆっくり消化吸収される「ごはん」は、不足したエネルギーを補い、同時に長時間維持することができます。



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

### 給食のお米は「ななつぼし」を使用しています



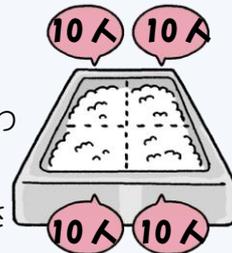
「ななつぼし」はつやがあり、ほどよい甘味と粘りがあり、冷めてもおいしさが長持ちするという特徴があります。

北海道米の中で最も生産量の多い品種です。給食では石狩管内産を使用しています。



### 給食の白いごはん、しっかり食べていますか?

白いごはんのひ、伏古小・開成小合わせて約30kgのごはんが毎回捨てられています。食缶の中にごはんがたくさん余っていませんか? 盛り付ける前に一人あたりの量を確認しましょう!



### 札幌黄を食べよう!

さっぽろき 札幌黄

10月11日~15日の玉ねぎ週間では、札幌産玉ねぎの代表品種「札幌黄」を使って給食を作ります。札幌黄は病気に弱い、日持ちもしない、生産量も少ないなどのことから「まぼろしの玉ねぎ」と言われています。地元の食材である札幌黄について知り、おいしさを感じながら食べてほしいと思います。

生まれ: 札幌市東区  
特徴: 肉厚で熱を加えるとやわらかさと甘味が増す

給食の玉ねぎレシピをのせたプリントを毎日配付しますので、ぜひ御家庭でも楽しんでもらえたら嬉しいです。

# 10月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。 ★果物は天候等によってお知らせなく変更する場合があります。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。</p>				
				<p>1  タイ料理 カオ・ラートナー・ガイ チンゲンサイのスープ パイン缶詰</p> <p>白飯・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンブラー・オイスターソース・鶏がら/ベーコン・チンゲンサイ・春雨・コーン・鶏がら/パイン缶詰</p>
<p>4 しょうゆラーメン 大学芋 りんご</p>	<p>5 くりごはん みそ汁(玉ねぎ・たまご) 北海道産ブリカツ</p>	<p>6 開:運動会 ドライカレー 切り干し大根のサラダ</p>	<p>7 黒コッペパン パンプキンシチュー 厚揚げサラダ ブルーベリー</p>	<p>8 ごはん サバのソース焼き スンドゥブチゲ 磯和え(小松菜・もやし)</p>
<p>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・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鶏がら・豚骨/さつまいも・水あめ・ごま/りんご</p>	<p>精白米・大麦・栗・油揚げ・人参・しめじ・干し椎茸/玉ねぎ・油揚げ・たまご/わかめ/ブリカツ(冷凍)</p>	<p>精白米・大麦・オリーブ油・カレー粉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・ピーマン・レーズン・小麦粉/切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま・ごま油</p>	<p>黒コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら/厚揚げ・生姜・小麦粉・キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・ごま/ブルーベリー</p>	<p>白飯/さば・生姜・小麦粉・ごま/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鶏がら/小松菜・もやし・のり</p>
<p>11</p> <p>タッピーうどん チーズポテト みかん</p>	<p>12</p> <p>タッピーピラフ 豚肉のカレーフライ フルーツミックス</p>	<p>13 開:4年生給食なし</p> <p>タッピーハヤシライス タッピーサラダ パイン缶詰</p>	<p>14</p> <p>ロールパン 白身魚のハーブフライ タッピースープ オレンジゼリー</p>	<p>15</p> <p>タッピー丼 みそ汁(小松菜・厚揚げ) ししゃものカレー天ぷら</p>
<p>ソフトめん・玉ねぎ・人参・あさり・切り干し大根・小麦粉・卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・たまご/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/みかん</p>	<p>精白米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/豚肉・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・なし)</p>	<p>白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がら/ハム・キャベツ・胡瓜・コーン・玉ねぎ・ごま/パイン缶詰</p>	<p>ロールパン/真鱈・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ/鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がら/オレンジジュース・寒天・みかん缶詰</p>	<p>白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・だけ/のこ・たまご/ほうれん草/厚揚げ・小松菜/ししゃも・小麦粉・卵・カレー粉</p>
<p>18</p> <p>ゆであげシーフード トマトソース ごまポテト</p>	<p>19</p> <p>さけごはん 豚汁 十勝大豆コロッケ</p>	<p>20</p> <p>ごはん 肉みそおでん いわしスパイス揚げ のりとあさりの佃煮</p>	<p>21</p> <p>レーズンパン ポテトクリーム煮 コロコロサラダ パイン缶詰</p>	<p>22</p> <p>かきあげ丼 みそ汁(キャベツ・油揚げ) からし和え (ほうれん草・もやし)</p>
<p>スパゲティ・オリーブ油・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・カレー粉・トマト缶詰・鶏がら/じゃがいも・ごま</p>	<p>精白米・大麦・鮭・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/十勝大豆コロッケ(冷凍)</p>	<p>白飯/ひじき入りさつま揚げ・うずら卵・ひじき入りかんも・こんにゃく・大根・人参・ふき・昆布・鶏肉・ごま/いわし・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・チリパウダー/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ</p>	<p>レーズンパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・豆乳・牛乳・パセリ・鶏がら/ハム・凍り豆腐・人参・胡瓜・コーン・ごま/パイン缶詰</p>	<p>白飯・えび・あさり・桜エビ・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵/キャベツ・油揚げ/焼きちくわ・ほうれん草・もやし</p>
<p>25 伏:振替休業日</p> <p>カレーうどん 枝豆 ポテトフリッター</p>	<p>26</p> <p>ビビンバ 野菜春巻 フルーツ白玉</p>	<p>27</p> <p>ごはん さつまい さんまのみそ煮 柿</p>	<p>28</p> <p>コッペパン ベーコンシチュー 豚肉のチリンドロン 梨</p>	<p>29</p> <p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシューマイ ねぎだれナムル</p>
<p>ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たまご/長ねぎ・小麦粉・カレー粉・カレールウ/枝豆/じゃがいも・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳</p>	<p>精白米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま/野菜春巻(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし)・白玉もち</p>	<p>白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・大根・人参・ごぼう・長ねぎ/さんま・生姜・長ねぎ/柿</p>	<p>コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・豆乳・牛乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら/豚肉・小麦粉・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・オリーブ油・トマト/梨</p>	<p>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/えびしゅうまい(冷凍)/ハム・ほうれん草・もやし・人参・生姜・にんにく・長ねぎ・豆板醤・ごま油・ごま</p>

