

きゅうしょくだより

2019, 7, 25 札幌市立北野小学校

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・表示エネルギーは、3・4年生のものです。
- ・果物は、変更になる場合があります。
- ・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場合があります。

月	火	水	木	金
 	20<始業式> ラム肉のピラフ 胚芽米、バター、ラム肉、カレー粉、ピーマン、赤ピーマン さんまの スパイス揚げ フルーツカクテル みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、リンゴジュース	21 白飯 マーボー豆腐 豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、みそ、ゴマ油、トウバンジャン 揚げビシューマイ ナムル ハム、ほうれん草、もやし、ゴマ油、ゴマ	22 ロールパン ベーコンシチュー ベーコン、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ 小松菜と コーンのサラダ メロン	23 厚揚げ入り 肉炒め丼 豚肉、メンマ、もやし、にんじん、厚揚げ、りんご、ゴマ みそ汁 豆腐、わかめ ぶどう
	616kcal	698kcal	662kcal	675kcal
26【清田産 ミニトマト使用】 冷やし きつねうどん 油揚げ、しいたけ、ほうれん草、ねぎ シナモンポテト さつま芋 ミニトマト	27 チキンライス 胚芽米、バター、トマト缶、鶏肉、たまねぎ 日本海産 ホッケフライ (中濃ソース) あさりの カリッとサラダ あさり、小麦粉、きゅうり、キャベツ、ゴマ	28【清田産 サッポロミドリ使用】 横割りバンズパン イタリアンスープ ベーコン、じゃが芋、マカロニ ハンバーグ (ケチャップソース) スライスチーズ サッポロミドリ (枝豆)	29 とりめし みそ汁 厚揚げ、小松菜 豚肉の バーベキューソース 豚肉、小麦粉、生姜、にんにく、たまねぎ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖	30【清田産 ズッキーニ使用】 野菜カレー 豚肉、かぼちゃ、しめじ、ズッキーニ、小麦粉、カレー粉、トマト缶、シナモン フルーツミックス みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶
646kcal	619kcal	628kcal	603kcal	658kcal

8月31日は「やさいの日」です!



札幌市は、8月1日～31日を野菜摂取強化月間としています。「健康さっぽろ21」では、1日に野菜を350g以上摂取することを目標としていますが、札幌市民の平均は、293gと不足気味です。野菜350gの目安は、刻んだ量で両手に約3杯、おかずにとすると小鉢で約5杯です。おひたし・サラダ・野菜の煮物・野菜炒め・味噌汁などを朝・昼・晩の3回に分けると、無理なく食べることができます。旬を迎えるいろいろな野菜を食卓にたくさん取り入れてみましょう。

清田区のブランド野菜「ポーラスター（ほうれん草）」

7月27日(土)「あぐり王国北海道NEXT」で、清田野菜ポーラスターについて紹介する番組が予定されています。その中で、北野小学校5年生に給食時間中の取材がありました。ポーラスターについてインタビューされる子もいて、元気いっぱい魅力を伝えていました。





おいしい清田産の野菜を使用します



今年もJAさっぽろに協力いただき、清田産の野菜を給食で使用します。地元で栽培され、収穫された野菜は、新鮮でおいしく毎年大好評です。そして、教室では清田産の野菜を使った給食の日に下のようなシートにキャラクターシールを貼り「きよたやさいらんど」を完成させていきます。

おいしくいただくとともに、生産者の思いや願いを知り、感謝の気持ちをもつことを願っています。

カラフルな甘くておいしいミニトマトです。8月26日に使用します。

ミニトマト

札幌大球は、1個の重さが10～15kgもあります。しゃきしゃきとした歯ざわりが特徴です。11月に使用します。

札幌大球 (キャベツ)

甘くてえぐみの少ないことが特徴のポラスター。9月、10月に使用します。

ポラスターほうれんそう

さっぼろみどり (枝豆)

札幌伝統野菜です。8月28日に使用します。

ズッキーニ

8月30日は、清田産ズッキーニを使った野菜カレーです。

白ごぼうは、しっかりとした風味と香りがするごぼうです。10月に使用します。

さっぼろ白ごぼう

ズッキーニ農家 小松代さん



清田区有明地区でズッキーニを栽培している小松代さんの畑では、ズッキーニの黄色い花が咲き、1株から何本ものズッキーニが実をつけていました。ズッキーニは、一晩でたちまち大きくなるので出荷のタイミングが難しいそうです。小松代さんは、ズッキーニを初めて食べたとき「おいしい!」と感じてから、ズッキーニひとすじで農業に励んでいるそうです。小松代さんの思いが詰まったおいしいズッキーニで野菜カレーを作って、子どもたちに届けます。

8月28日に提供する枝豆「サッポロミドリ」は、名前に「サッポロ」という地名がつく札幌伝統野菜です。都市化が進む中で新鮮な野菜を提供するため、様々な工夫や改良を重ね、現在も種や苗が受け継がれています。数量が少ないので給食で使用できたことは、とても貴重です。いつもは道内産の冷凍枝豆を使用していますが、この日は、生の枝豆になります。フレッシュなとれたての枝豆をおいしく味わってほしいと思います。

