

給食だより

10月

令和2年9月30日
札幌市立清田中学校
札幌市立北野中学校



月	火	水	木	金
清田区産ほうれん草ポースターと札幌白ごぼう使用する日(献立)にはキャラクターマークがついています。				
5日 830kcal 味噌ラーメン チーズポテト焼き 果物	6日 796kcal 深川めし ごま和え 豚肉のカレーフライ ブルーベリーゼリー	7日 872kcal キーマカレー 厚揚げサラダ 果物	8日 862kcal 黒コッペパン ポークシチュー ホタテフライ 小松菜とベーコンのサラダ	9日 831kcal かき揚げ丼 味噌汁 果物
12日 818kcal パスタミートソース ほうれん草とコーンのサラダ ヨーグルト	13日 754kcal ほうれん草ピラフ 白身魚のハーブ焼き フルーツカクテル	14日 817kcal とり天丼 きのこ汁 しょうが和え	15日 832kcal 背割コッペ ほうれん草グラタン 焼きフランク 大根サラダ	16日 855kcal 白飯 麻婆豆腐 ひじき入りぎょうざ ポースターナムル
★ポースター週間です。清田区産のほうれん草「ポースター」を使った献立が登場します！				
19日 790kcal 肉うどん スイートポテト 果物	20日 762kcal 栗ご飯 味噌汁 ごまザンギ	21日 794kcal 白飯 さつまいも汁 さんまの煮付け のりの佃煮	22日 808kcal 揚げパン イタリアンスープ あさりのサラダ 型抜きチーズ	23日 876kcal ほたてカレー ヨーグルト和え
26日 807kcal 沖縄そば サターアングリー 果物	27日 778kcal チキンライス 白花豆コロッケ ごぼうチップ サラダ	28日 786kcal 味噌かつ丼 すまし汁 おひたし	29日 856kcal 横割りパン パンプキンシチュー イカバーグ・チーズ アップルゼリー	30日 766kcal 白飯 カレー肉じゃが かれのいのから揚げ ミニトマト

牛肉に続き、北海道産のホタテも無償で提供されます！



新型コロナウイルス感染症に関する緊急経済対策の一つとして、出荷量に影響が生じている国産農水産物を学校給食に提供するという事業が農林水産省で検討され、9月の給食で国産の牛肉を使った牛丼を提供いたしました。10月からは北海道産のホタテ貝も学校給食用として無償提供されることになりました。この道産ホタテを使って、10月は8日(木)にホタテフライ、23日(金)にホタテカレーを作ります。感謝して、おいしくいただきたいですね。



清田区の野菜を味わおう！

ポーラスター (ほうれん草)

今年度は6月・7月・9月・10月と例年に比べて清田区産ほうれん草「ポーラスター」の使用期間が増えましたが、数年前この取組が始まった時は10月だけの提供だったため、毎年10月にポーラスター月間やポーラスター



週間などを計画してポーラスターの献立を考えたり、ポーラスターの歴史を紹介したりしてきました。今年は10月12日からポーラスター週間です！



札幌白ごぼう

清田区の真栄地区、有明地区で作られている「札幌白ごぼう」という伝統野菜をポーラスターと同じように清田区の小中学校の給食で使用する取組を始めてから、今年で5年目になります。伝統野菜といっても、札幌市内で数件の農家さんでしか栽培していない貴重な「札幌白ごぼう」です。給食に提供してもらえるのは大変ありがたいですね。香りの良い白ごぼうの柔らかい食感を楽しみましょう。



とり天

とり天は大分県の郷土料理です。鶏肉に醤油やんにんにく等で下味をつけ、天ぷらの衣をつけて油で揚げます。唐揚げよりもふんわりとしていて、タレをかけて食べます。大分県では、家庭でよく作られているだけでなく、レストランや定食屋、喫茶店、居酒屋、弁当屋等で定番メニューになっています。



10月14日の給食は、とり天をご飯にのせてたれをかけ、とり天丼にして食べます。



ほうれん草クッキングレシピ ポーラスターナムル



【材料】(4人分)

ほうれん草	200g (1袋)
人参	50g
鶏ささみ	1本 (50~60g)
A {	ごま油 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	塩 小さじ1/4

【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜておく。
- ② 人参を切る。(切り方は食べやすいのなら何でもOK)
- ③ ほうれん草をゆでる。
- ④ ささみもゆでる。冷めたらほぐす。
- ⑤ ほうれん草をゆで終わったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 材料をすべて合わせて完成！

実はこの献立、6年前に清田区の小中学校に「ポーラスターレシピ」を募集した時に、清田中学校の当時3年生が応募してくれたレシピで、たくさんの応募の中から選ばれて清田区の小中学校の給食に登場するようになり、今では札幌市の給食レシピの一つになっています。すごいですね！