

いただきます😊10月

令和5年(2023年)9月29日

秋においしい食べ物ってなあに？

暑い夏も終わり、気持ち良い風が吹き、「食欲の秋」や「実りの秋」と呼ばれる季節がやってきました。給食では秋が旬の食材をたくさん取り入れていく予定です。最近ハウス栽培が盛んになってきたので1年中採れる食材が増えてきましたが、旬の食材は栄養価が高いものが多いので、ぜひご家庭でも取り入れてほしいと思います。

さつまいも 栗・かぼちゃ

秋の味覚の王道ともいわれるこれらは料理にもデザートにも合う食材です。様々な調理法で秋の味覚をぜひ味わってみてください。



柿



柿には「甘柿」と「渋柿」がありますが、これらの違いは渋み成分の「タンニン」が口の中で溶けたら「渋柿」、溶けないと「甘柿」となります。熟した柿は冷凍するとシャーベットとして食べることができます。

きのこ



きのこにはビタミン類が多く含まれていますが、中でもビタミンDは骨の成長に大切なカルシウムの働きを促進する役割があるのでこの時期は特にとってほしい栄養素です。

さけ



北海道は鮭の漁獲量が日本一です。旬の鮭は脂が控えめなので、あっさりした塩焼きより、バター焼きやフライ、ムニエルにすると美味しいです。

りんご



りんごの出荷量日本一は青森県で、全国の60%を占めています。りんごの種類は約50種類あるので自分好みのりんごを探してみるのもいいかもしれません。

お米



日本料理になくてはならない存在のお米は秋に収穫し、1年中食べられるように保存しています。新米のお米はもちもちとした触感と甘みが特徴です。



★他にも秋が旬の美味しい食材はたくさんあります★



第44回 学校給食展

令和5年10月7日(土) 11時~18時

会場 札幌駅前通地下歩行空間(札幌駅前)

内容 写真・パネル展示・給食実物展示・レシピの配布など

主催 札幌市学校給食栄養士会

第44回

学校給食展



もぐりん



べろりん

<日時> 令和5年10月7日(土) 11:00~18:00

<場所> 札幌駅地下歩行空間北1条イベントスペース(7~9番出口)

<内容> 写真・パネル展示・給食実物展示・レシピの配布など

~札幌市学校給食栄養士会主催~

* チカホでは2回目の開催です。

* 是非お立ち寄りください!



牛乳は毎回つきます。

10月	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
	豚すき丼 ししゃもフライ 磯和え	ロールパン クリームシチュー-カレー風 ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	ハヤシライス ココロサラダ	塩ラーメン 大学芋 ハスカップゼリー	栗ごはん みそ汁 とり天(大分)
	精白米 豚肉 白滝 たまねぎ 筍 たもぎ茸 ほうれん草/子持ちカラフトししゃも(カリン) 卵 ごま/小松菜 もやし 切りのり/	ロールパン 卵 スキムミルク/豚肉 セロリ じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ブロッコリー コーン ごま/パイン/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース/火腿 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 塩わかめ/さつま芋 水あめ ごま/ハスカップ 寒天/	胚芽米 大麦 栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ 干しいたけ/豆腐 小松菜 えのき茸/鶏肉 生姜 にんにく 卵/
	9	10	11	12	13
スポーツの日 	レーズンパン ポテトスープ ちくわチーズつめ揚げ ビーンズサラダ	ご飯 豆腐の中華煮(えび入) 揚げポークシュウマイ おひたし	たぬきうどん(えび入) バターポテト つづつぶレモンゼリー	小松菜ピラフ 白花豆コロツケ 果物	
	レーズンパン 卵 スキムミルク レーズン/ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ/ちくわ チーズ 卵/金時豆 手亡豆 枝豆 ハム コーン キャベツ/	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ 筍 干しいたけ きくらげ 生姜 にんにく/豚肉 牛肉 玉ねぎ/小松菜 もやし/	ソフトめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干しいたけ/じゃが芋 バター 牛乳 スキムミルク/レモン 水あめ 寒天/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/白花豆 じゃが芋 バター/柿/	
	16	17	18	19	20
ご飯 きのこ汁(みそ味) ザンギ ごま和え	コッペパン ほうれん草のクリーム煮 野菜コロツケ 果物	鮭ミックス丼 みそ汁 果物 北海道★味めぐり	パスタシーフード トマトソース バジルポテト	深川めし(東京) 高野豆腐フライ 果物	
精白米/ぶなしめじ えのき茸 なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ/鶏肉 生姜 にんにく 卵/ほうれん草 もやし ごま/	コッペパン 卵 スキムミルク/ベーコン ほうれん草 マカロニ 人参 玉ねぎ バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/じゃが芋 玉ねぎ コーン 人参/黄桃缶/	精白米 鮭 生姜 厚揚げ 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン ごま/豆腐 なめこ 長ねぎ /りんご/	ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく パセリ/じゃが芋 にんにく バジル/	胚芽米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 葉大根/凍り豆腐 ごま 卵/みかん/	
	23	24	25	26	27
キーマカレー 小松菜サラダ 果物	背割コッペパン みだくさんスープ セルフドック グレープゼリー	豚丼(帯広) みそ汁 からし和え	みそラーメン 青のりポテト 果物	きのこごはん みそ汁 さつまいも天ぷら	
精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン/ハム 緑豆 春雨 ひじき 小松菜/柿/	背割コッペパン 卵 スキムミルク/豚肉 人参 レタス 筍 ほうれん草 干しいたけ/鶏肉 豚肉 キャベツ/ぶどうジュース 寒天/	精白米 豚肉 生姜 グリンピース/キャベツ 油揚げ/焼き竹輪 小松菜 もやし/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま もやし 玉ねぎ ママ 人参 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/じゃが芋 青のり/りんご/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのき茸 ぶなしめじ たもぎ茸 干しいたけ グリンピース/厚揚げ 小松菜/さつま芋 卵/	
	30	11月 1	2	3	
ご飯 みそ汁 鮭フライ 五目きんぴら	ツイストパン いわしのカリカリフライ かぼちゃシチュー ほうれん草としめじのサラダ	ご飯 厚揚げのカレーソース ひじき入りぎょうざ ナムル	肉うどん きなこポテト 枝豆	文化の日 	
精白米/凍り豆腐 小松菜/しらす 卵/ごぼう 人参 つきこんやく ひじき入さつま揚げ 油揚げ さやいんげん ごま/	ツイストパン 卵 スキムミルク/まいわし 生姜 じゃがいも/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム ほうれん草 コーン ぶなしめじ ごま/	精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく/豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 長ねぎ 生姜 しいたけ/小松菜 もやし 人参 ごま/	ソフトめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎ茸/じゃが芋 きな粉/枝豆/		

