

# 給食だより増刊号

令和2年(2020年)9月9日

札幌市立光陽中学校

## 高級すき焼き登場!

9月の給食だよりにも記載したとおり、昨日の給食の献立であるすき焼きには北海道産の黒毛和牛が使用されました。お肉屋さんから届いた黒毛和牛は美しいサシが入っており、高級感がひしひしと伝わってくる見た目でした。

白黒の写真でお肉のきれいさが伝わらないのが残念です…。



黒毛和牛はサシ(細かい脂の線)が入っているため、炒めるとギトギトになってしまうので、調理中に油の調節をしながら調理しました。

生徒と先生、約450食分のすき焼きを1つの釜で調理します。調理員さんは軽々しくへらでかき混ぜますが、何十キロもある具材をかき混ぜるのはとても大変です!



お肉に火が通ったら、きのこ類や野菜などの具材を入れて炒めて煮ます。この煮る時間が食材に味を染み込ませるのに大切な作業です。こうしてでき上がった給食が皆さんのもとに配達されます。

## 昨日の献立と栄養価



- \*牛乳
- \*ごはん
- \*すき焼き
- \*揚げえびシュウマイ
- \*たたききゅうり

エネルギー: 831 Kcal  
カルシウム: 411 mg  
鉄: 6.4 g  
食塩相当量: 2.0 g



## 給食時間の様子

### 2年3組



コロナウイルス感染予防のため同一方向を向いて静かに給食を食べることは変わりませんが、生徒たちが楽しそうに給食準備をしている様子がみられるようになりました。給食を食べて少しでも楽しい時間を増やしていただけたらうれしく思います。

### 3年4組



さて、左の写真はいつもたくさん食べてくれるクラスの様子を後ろからですが撮影しました。道産黒毛和牛の味はいかがでしたか? 今後も黒毛和牛に続きホタテも登場するので楽しみにしてください!



# 札幌を味わおう



まだまだ暑い日は続きますが、秋はもう目の前です。北海道は美味しい食材の宝庫です。季節の旬の食材を知って美味しく味わいましょう。皆さんは札幌出身ということで、札幌で育った食材を知っていますか？今回は給食にも使われている札幌産の伝統野菜と呼ばれるものについて見ていきましょう。

## キャベツ



## 札幌大球

直径 50cm、重さ 10kg を超える巨大キャベツです。肉厚のしっかりとした食感で、甘くて風味も良いキャベツです。  
清田区で育てられています。

収穫時期

10月下旬から11月上旬

## サッポロミドリ

産毛がなく鮮やかな緑色が特徴的です。実入りがよく、甘みがあるため、国内でも人気が高いえだまめの一つです  
清田区と南区で育てられています。

## えだまめ



収穫時期

8月上旬から9月初旬

収穫時期

9月初旬

## たまねぎ



## 札幌黄

肉厚で、加熱すると甘みが増します。最近ではこの札幌黄の人気が高まってきています。平成 28 年から札幌市の学校給食に提供されています。  
東区、北区、白石区で育てられています。

収穫時期

7月下旬から10月中旬

## 札幌大長ナンバン

北海道の気候と風土に適するように変化した品種です。強い辛さが特徴のトウガラシです。  
清田区、南区、豊平区で育てられています。

## トウガラシ



## ごぼう



## 札幌白ゴボウ

太くまっすぐ伸びて、香りも豊かで歯ごたえの良いゴボウです。茎の中がとても白いです。  
北区、清田区で育てられています。

収穫時期

9月下旬から11月上旬