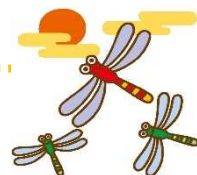


9月 給食だよ!

札幌市立真駒内曙中学校

市立札幌みなみの杜高等支援学校



9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。

さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。



～南区産の野菜が登場!～

南区にはたくさんの野菜畑があるのを知っていますか?南区で作られている野菜は、小松菜・ほうれん草・ちんげん菜・とうもろこし・枝豆などがあります。給食でも2学期から、南区産の小松菜や枝豆を使用する予定です。

～小松菜～



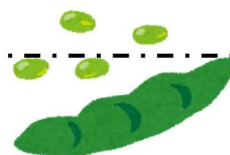
★小松菜は乾燥に弱いので、買ったその日のうちに使い切るのが理想的です。

★短期保存には、湿らせた新聞紙で包んで、保存袋に入れて野菜庫で立てて保存すると、栄養やビタミンの減少が少なくなります。買って来た袋に少し水を浸してもOK!

★長期間保存したい時は、加熱調理してから冷凍保存するのが美味しく食べるポイントです。

*野菜は栽培している時と同じ姿勢で置いてあげるのが良いです♪

～枝豆～



★枝豆は、大豆を未熟うちに収穫したものです。現在は大粒で甘みに富んだ枝豆専用品種が栽培されていて200種類にも及びます。

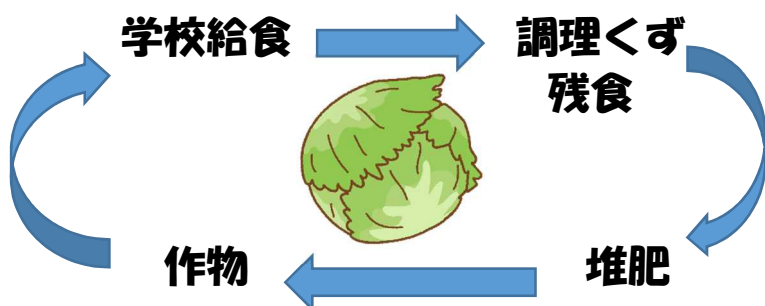
★新陳代謝を促進し、自立神経の調整をするビタミンB1が豊富で、夏バテを予防します。また、大豆に入っていないビタミンCが豊富で美肌に効果的です。

*まさに今が旬の枝豆。スーパーでは冷凍の他、枝付きで見かけることも多いと思います。是非、ご家庭でも旬の味をお楽しみください。



フードリサイクル「レタス」の登場!

学校給食の調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して育てられた作物を給食の食材にする取り組みです。平成18年度から実施し、リサイクルだけではなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目標に取り組んでいます。



～レタスの豆知識～

美味しい見分け方は重さにあり!
実は軽い方が甘みがあって美味しいとされています。重い＝葉がぎっしり詰まっているということになります。その他に、芯の大きさが500円玉サイズのものを選ぶと良いとされています。



9月予定献立



月	火	水	木	金
7 きのこごはん 味噌けんちん汁 豚肉のごま揚げ 	8 牛丼 味噌汁 あげ入りおひたし 	9 ★フードリサイクル ★レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 大根サラダ	10 曜) 1年校外学習 ごはん 厚揚げの中華煮 揚げポークシュウマイ 磯和え (南区産小松菜)	11 ★フードリサイクル 冷麦(油揚げ入り) ★とうもろこし シナモンポテト 
胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・人参・えのきだけ・しめじ・たまごだけ・干しいたけ・グリーンピース・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌／豚肉・しょうが・にんにく・ごま・小麦粉・片栗粉	牛肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・長ねぎ・しょうが／凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ・味噌／油あげ・ほうれん草・白菜	胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・レタス・ごま油／加) いんげん豆・じゃがいも・バター・でん粉・小麦粉・大豆たん白／大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま・ごま油	厚揚げ・豚肉・むきえび・人参・玉ねぎ・たまごだけ・たけのこ・グリーンピース・きくらげ・しょうが・にんにく・ごま油・片栗粉／加) 豚肉・牛肉・玉ねぎ・でん粉・大豆たん白・小麦粉／小松菜・もやし・切りのり	油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ／とうもろこし／さつまいも・シナモン
14 小松菜ピラフ チキンナゲット フルーツサワー	15 ごはん 味噌汁 (南区産小松菜) ししゃもの カレー天ぷら マーボーなす	16 横割りパンズ あさりのチャウダー 照り焼きハンバーグ ほうれん草としめじの サラダ スライスチーズ	17 曜) 4組校外学習 ビビンパプ 小松菜スープ パイン缶詰 	18 ミートとズッキーニの スパゲティ 青のりポテト ヨーグルト
胚芽精米・大麦・バター・バラベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜／加) 鶏肉・でん粉・おから・小麦粉・米粉／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・ヨーグルト	厚揚げ・小松菜・たまごだけ・味噌／ししゃも(メス)・小麦粉・卵・カレー粉／なす・豚肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく・味噌・片栗粉・豆板醤	加) 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・しょうが・でん粉／あさり・バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ／ロースハム・ほうれん草・コーン・しめじ・ごま	豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油／バラベーコン・小松菜・緑豆春雨・コーン・鶏がらスープ	スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ／じゃがいも・青のり
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 豆パン クリームシチュー カレー風味 豆腐のロック揚げ くだもの	24 ご飯 豆腐とえびの チリソース ひじき入りぎょうざ ミニトマト	25 肉うどん 枝豆 あべかわだんご 
★給食で使用する主な食材を載せています。調味料など省略しています。(／は献立の区切りです。) ★青果物の生育状況などにより、使用食材を変更する場合がありますので御承知おきください。 ☆海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。 ◎29日は試行献立が入っております。				
28 シーフード カレーピラフ ちくわチーズつめ フライ ほうれん草と ベーコンのサラダ	29 ごはん ふわふわ汁 さんまの煮付け からし和え 	30 黒コッペパン チキングラタン あさりのサラダ くだもの	10/1 和風そぼろごはん 味噌汁 かぼちゃの天ぷら	2 しょうゆラーメン あさつフリッター くだもの
胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・バラベーコン・むきえび・あさり・いか・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース／ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉／バラベーコン・ほうれん草・もやし・ごま	大豆フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉／さんま・しょうが／ロースハム・ほうれん草・キャベツ・からし	鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ／あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・からし・ごま・ごま油	鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・味噌・油揚げ・ひじき・唐辛子／豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌／かぼちゃ・小麦粉・卵	豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ／さつまいも・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・ごま