



給食だより 10月

札幌市立美香保中学校・令和2年9月28日・発行



10月10日は「目の愛護デー」 10 10 ⇒ 〇 〇

上の図のように10を横にすると、まゆげと目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」になりました。

今の生活は、パソコンやゲーム、スマートフォンなどを使用することによって、まばたきの回数が減るなど目を酷使する時間が長くなっています。

生活の内容を見直すことが1番大切ですが、目に良い食べ物を食べて、目をいたわってあげましょう。

目の仕組みとともに給食室前に掲示します。



*色の濃い野菜と油と一緒に食べると、吸収力が上がります。

栄養素	効 用	食 べ 物
ビタミンA	粘膜を保護（ドライアイ予防）	色の濃い野菜 うなぎ レバー
ビタミンB群	疲れ、視力低下を防ぐ	豚肉 さば、さんまなどの青魚 牛乳
ビタミンC	充血を防ぐ。リフレッシュさせる	色のうすい野菜 くだもの いも
アントシアニン	毛細血管の血行をよくする	色の鮮やかなブルーベリー なす ぶどう

予定献立

牛乳は、毎日200ml（1本）つきます。

月	火	水	木	金
札幌産玉ねぎ月間 10月2日までは富良野産ですが、5日～30日までは札幌産「札幌黄」11月から2学期終了までは、札幌産（札幌黄以外予定）を給食で使用します。 宅地化が進んでいる中での貴重な札幌産。地産地消を味わいましょう。				
5 厚揚げ入り 肉いため丼 みそ汁 りんご（余市産）	6 横割りパンズ プロッコリーの グラタン えびバーグ コロコロサラダ	7 ごはん マーボー豆腐 かれいから揚げ おひたし	8 カレーうどん ポテトコロッケ プルーン （仁木産）	9 ちらし寿司 すまし汁 豚肉のごま揚げ すだちゼリー お祝い献立
豚肉 厚揚げ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 生姜 りんご にんにく ごま/じゃがいも わかめ	プロッコリー ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッ シュールーム 牛乳 豆乳 パセリ バター チーズ スキムミルク/えび たら 玉ねぎ 卵/ 高野豆腐 ハム 人参 きゅうり コーン ごま	豆腐 豚肉 長ね ぎ 人参 しいたけ 生姜 にんにく/ 小松菜 白菜 か つお節	油揚げ 鶏肉 かま ぼこ しいたけ 長 ねぎ/じゃがいも 豚 肉 玉ねぎ 人参 コーン グリンピー ス スキムミルク マーガリン	胚芽米 大麦 わかめ ごま/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜/ぶり 生姜

月	火	水	木	金
玉ねぎ（札幌黄）週間（資料、クイズ、レシピ配付）				
12 ハヤシライス タッピーサラダ くだもの	13 角食 チョコクリーム タッピースープ ちくわチーズ フライ・くだもの	14 タッピー （豚すき）丼 味噌汁 くだもの	15 タッピー（醤油） ラーメン きなこポテト くだもの	16 タッピーピラフ 豆腐のロック揚げ フルーツミックス
牛肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく セロ リ 竹の子 パセリ マッシュルーム トマ ト 伍 グリンピース/ 玉ねぎ ハム キャベ ツ きゅうり 人参 コーン ごま	チョコレート 豆 乳 ココア/鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ/ちく わ 卵	豚肉 白滝 玉ね ぎ たもぎ 茸 竹 の子 ほうれん草/ キャベツ 油揚げ	玉ねぎ 豚肉 かまぼ こ 人参 ほうれん草 も やし 長ネギ メンマ 茎わかめ にんにく 生姜/じゃがいも き なこ	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 小 松菜 人参 にんにく コーン パセリ/焼き豆 腐 すりみ さやいん げん コーン ひじき 卵 / 伍づめ（パイン 桃 梨 みかん 夏み かん）
19 ごはん 豆腐のトトロ煮 野菜春巻 きゅうりの みそだれ	20 角食 パンプキンシチュー あさりのカリッと サラダ チーズ・くだもの	21 ごはん 卵豆腐 さばのソース焼き 磯和え	22 ほたて スパゲッティ トマトソース 厚揚げサラダ くだもの	23 栗ごはん みそ汁 ごまザンギ ミニトマト
小松菜 豆腐 鶏肉 長 ねぎ 人参 生姜 にん にく/豚肉 春雨 キャ ベツ 竹の子 にんじ ん 玉ねぎ ひじき/ きゅうり ごま	かぼちゃ ベーコン 人 参 玉ねぎ 牛乳 スキ ムミルク 豆乳 パセリ バター チーズ/あさり 生姜 人参 きゅうり キャベツ ごま	卵 鶏肉 かまぼ こ 竹の子 ほうれん草 人参 しいたけ/さば 生姜/小松菜 白菜 のり	ほたて 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ セロ リ にんにく 生姜/ 厚揚げ 人参 キャベ ツ きゅうり ごま	胚芽米 大麦 栗 しいたけ 油揚げ 人参 しめじ/厚揚 げ 小松菜/鶏肉 卵 ごま
26 ごはん ポテトそぼろ煮 揚げぎょうざ あさりの佃煮	27 横割バンズ キャロットポタージュ とんかつ 切干大根サラダ	28 ほたて スープカレー フルーツサワー	29 かき揚げうどん チーズポテト焼き くだもの	30 鮭ごはん けんちん汁 かぼちゃ天ぷら ハロウィン献立
豚肉 じゃがいも 玉 ねぎ 人参 切干大根 さやいんげん 大豆 しいたけ たもぎたけ 生姜/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 葉ネギ なら にんにく 生姜 人参 しいたけ /あさり ご ぼう 人参 生姜	ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 牛乳 豆乳 パセリ バター チーズ スキムミルク/豚肉 卵/ 切干大根 ツナ きゅ うり もやし 人参 ごま	ほたて じゃがいも 玉ねぎ 人参 かぼ ちゃ セロリ 生姜 にんにく しめじ りんご トマト 伍/伍 詰（みかん 夏みかん パイン 黄桃 梨） ヨーグルト	あさり 切干大根 ごぼう 人参 玉ね ぎ 枝豆 卵 鶏肉 かまぼこ 長ねぎ ほうれん草 しいた け たもぎたけ/じゃ がいも バター チ ーズ	胚芽米 大麦 紅鮭 わ かめ ごま/ごぼう 鶏肉 豆腐 こんに ゃく 人参 大根 長ねぎ/かぼちゃ 卵

東区生まれの玉ねぎ週間（12日～16日）

札幌東区生まれの「札幌黄」。栽培も難しく保存性も悪いため、生産量が非常に少なくなってしまう、スーパーの店頭に並ぶこともほとんどありませんでした。

この伝統野菜の味をJA北札幌の協力で、今から15年ほど前から東区の小・中学校の給食に取り入れました。

その後、平成28年度より札幌市内学校給食に期間限定で給食に使用されるようになりました。

本校では、12日から16日を「玉ねぎ週間」として毎日札幌黄使用のメニューが出ます。



東区マスコットキャラクター
タッピー

給食室前に、数種類を実物展示していますので、見ましょう。