

# 給食だより9月

札幌市立元町中学校  
札幌市立丘珠中学校  
令和2年9月4日

秋晴れの心地よい季節になりました。秋は美味しい食べ物がたくさんあるため、「味覚の秋」や「食欲の秋」とも呼ばれています。秋が旬の食べ物はどのようなものがあるのでしょうか？ 探して食べて味わってほしいと思います。



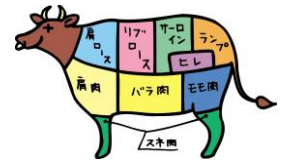
## 「北海道の美味しい食材を食べよう！」 道産牛肉とホタテ貝



今月は、普段給食には出ない、高級食材が給食にできます。味わって食べてほしいと思います。8日のすき焼きには、いつものすき焼きの肉の2倍の肉が入っています。

北海道には、黒毛和種、褐毛和牛、日本短角種の3種が飼養されています。牛肉は、肉の部位によって適する料理が変わります。学校では、肩ロースを使用していて、ステーキやカツレツ、煮込み料理に適しています。肉は赤身と霜降り肉とがあり、霜降り肉は柔らかく加熱しても固くなりません。赤身の肉は強く加熱すると固くなります。

肉は、体を作るたんぱく質が多く含まれています。特に牛肉は、体に必要な必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。また、鉄分（体内に吸収されやすいヘム鉄）が多いのが特徴です。



### ★牛肉★



ほたてのひもには、黒い点がたくさんあります。これは、全部目です。目がたくさんあれば周りの敵にすぐ気が付きます。

### ★ホタテ貝★

甘くてプリプリの食感ホタテ。日本で一番たくさんホタテがとれるのは、北海道です。ホタテのほとんどは人の手で育てています。海でホタテの稚貝（貝の赤ちゃん）を集めて、外敵に食べられない安全な場所で、大きくなるまで大切に育てられます。

ホタテは、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。また、タウリンやビタミンB12が多く含まれていて、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、貧血の予防が期待できます。



ホタテの貝殻は学校のチョークや、グラウンドに白線を引く粉などの原料にもなっています。

ホタテは、生まれた時はみんなオスで、半分がメスに変わります。卵が白いのはオスで、ピンクはメスだそうです。

ホタテの外敵はたことヒトデです。ヒトデに食べられそうになると、太い貝柱で貝がらを開けたり閉じたりして、海水をふき出して泳いで逃げます。ほたてが泳げるのは大きな貝柱のおかげです。

### ★今月の献立より★



《豚丼》北海道帯広市の郷土料理です。豚肉をしょうゆ、酒、みりん、水あめなどで作った「たれ」につけて焼き、ごはんのにのせて食べます。帯広では明治時代から養豚がさかんになり、昭和の初めころに豚丼が生まれたと言われています。






# 9月のこんだて



元町中学校

月	火	水	木	金
7	8 <道産牛肉>	9	10	11 <早出し>
<ul style="list-style-type: none"> <li>とりめし(美唄)</li> <li>味噌汁(キャベツ・油揚げ)</li> <li>いわしごまフライ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すき焼き(牛肉)</li> <li>かぼちゃの天ぷら</li> <li>のりの佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>横割りバンズパン</li> <li>あさりのチャウダー</li> <li>焼ハンバーグ</li> <li>もやしのごまサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚丼(帯広)</li> <li>きのこ汁(味噌)</li> <li>スライスパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷麦</li> <li>かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮</li> <li>冷凍みかん</li> </ul>
エネルギー796kcal	エネルギー859kcal	エネルギー811kcal	エネルギー835cal	エネルギー811kcal
【とりめし】米・大麦・醤油・酒・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉葱・みりん・砂糖【味噌汁】キャベツ・油揚げ・味噌【いわしごまフライ】いわし・醤油・生姜・小麦粉・卵・パン粉・ごま	【すき焼き】道産牛肉・醤油・砂糖・酒・焼き豆腐・しらたき・玉葱・白ネギ・長葱・たまごだけ・焼き豆腐・香菊・干椎茸・醤油・砂糖・黒砂糖・みりん【かぼちゃの天ぷら】かぼちゃ・小麦粉・卵【のりの佃煮】もみり・ひじき・醤油・みりん・砂糖・水あめ	【あさりのチャウダー】あさり・バラベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・コショウ・鶏ガラスープ【焼ハンバーグ】牛肉・玉葱・豚肉・パン粉・卵・牛乳・ケチャップ・ソース・砂糖・辛子【もやしのごまサラダ】小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・味噌・豆板醤・白すりごま	【豚丼】豚肉・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・グリーンピース・水餃子・片栗粉【きのこ汁】ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長葱・油揚げ・油・味噌・唐辛子	【冷麦】油揚げ・干し椎茸・醤油・砂糖・みりん・ほうれん草・長葱・酢【南瓜と厚揚げのそぼろ煮】かぼちゃ・厚揚げ・醤油・片栗粉・小麦粉・鶏肉・さやいんげん・生姜・ごま油・醤油・味噌・砂糖・みりん・豆板醤
14	15	16	17 <食育放送> <元町中華じゃが芋>	18 <道産ホタテ>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ピビンバ</li> <li>野菜コロッケ</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉じゃが</li> <li>ひじき入りぎょうざ</li> <li>たたききゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒コッペパン</li> <li>ミートパスタグラタン</li> <li>厚揚げサラダ</li> <li>巨峰(2個)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>小松菜とベーコンのサラダ</li> <li>冷凍みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆであげシーフードトマトソース</li> <li>ストローポテトサラダ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
エネルギー834kcal	エネルギー822kcal	エネルギー883kcal	エネルギー860kcal	エネルギー753kcal
【ピビンバ】大麦・酒・醤油・豚肉・焼豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・砂糖・みりん・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・酢・唐辛子【野菜コロッケ】じゃが芋・豚肉・玉葱・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・油・醤油・砂糖・みりん・コショウ・小麦粉・生ハム粉・白ごま【フルーツカクテル】みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース・白糖	【肉じゃが】豚肉・じゃが芋・玉葱・しらたき・人参・切干大根・さやいんげん・たまごだけ・干椎茸・生姜・油・醤油・味噌・黒砂糖・砂糖・みりん・昆布だし【ひじき入りぎょうざ】豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・長葱・澱粉・ごま油・砂糖・醤油・生姜・椎茸・ホタテエキス・かきエキス・コショウ・小麦粉【たたききゅうり】きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま	【ミートパスタグラタン】マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・油・小麦粉・バター・ケチャップ・チーズ・ホールトマト・ソース・醤油・黒コショウ・ナツメグ・鶏ガラスープ・ミックステーズ・粉チーズ・パン粉・パセリ【厚揚げサラダ】厚揚げ・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・黒コショウ・ごま油・白ごま	【カレーライス】豚肉・赤ワイン・じゃが芋・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・カレーパウダー・ソース・ケチャップ・醤油・シナモン・オールスパイス・鶏ガラスープ【小松菜とベーコンのサラダ】バラベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・サラダ油・砂糖・黒コショウ・ごま	【ゆであげシーフードトマトソース】スワティ・オリブ油・油・パセリ・バラベーコン・むきえび・たんだくいか・あさり・ほたて・玉葱・人参・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ソース・醤油・黒コショウ・オレガノ・鶏ガラスープ【ストローポテトサラダ】ローズマリー・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・じゃが芋・酢・砂糖・醤油・黒コショウ・白ごま
21 <敬老の日>	22 <秋分の日>	23	24	25 <十五夜メニュー> <早出し>
 <p>17日のカレーライスには、元町中の畑でできたじゃが芋が入っています。フードリサイクルの肥料で作りました。ボランティア委員の人が手伝ってくれました。</p>	 <p>秋分の日</p> <p>牛乳は毎日つきます！残さず飲みましょう！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>コーンシチュー</li> <li>あさりのスパゲティサラダ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナライス</li> <li>味噌汁(小松菜・厚揚げ)</li> <li>さんまスパイス揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>関西風きつねうどん</li> <li>枝豆</li> <li>ごまだんご</li> </ul> 
エネルギー840kcal	エネルギー758kcal	エネルギー768kcal	エネルギー757kcal	エネルギー852kcal
【ロールパン】ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・コショウ・鶏ガラスープ【あさりのスパゲティサラダ】あさり・生姜・醤油・砂糖・スワティ・きゅうり・人参・酢・味噌・ごま油・白ごま	【ツナライス】米・大麦・豆腐・まぐろ・人参・ごぼう・干椎茸・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん【味噌汁】小松菜・厚揚げ・味噌【さんまスパイス揚げ】さんま・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒コショウ	【関西風きつねうどん】小揚げ・醤油・砂糖・みりん・鶏肉・酒・つと・干椎茸・ほうれん草・長葱・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【ごまだんご】白玉もち・黒すりごま・砂糖・醤油	【チキンウインナーライス】米・大麦・バター・トマトソース・チキンバーウインナー・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・黒コショウ【ホタテフライ】ホタテ貝柱・パン粉・小麦粉・ベーキングパウダー【小松菜とコーンのサラダ】ローズマリー・小松菜・ホールコーン・白ごま・サラダ油・砂糖・酢・醤油・黒コショウ	【和風そぼろごはん】鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・白ごま・生姜・赤味噌・醤油・みりん・砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・唐辛子・油【味噌汁】凍り豆腐・小松菜・味噌【ちくわの磯辺揚げ】ちくわ・小麦粉・卵・青のり
28 <道産ホタテ>	29	30	<道産牛肉とほたて>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンウインナーライス</li> <li>ホタテフライ2個</li> <li>小松菜とコーンのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風そぼろごはん</li> <li>味噌汁(高野豆腐・小松菜)</li> <li>ちくわの磯辺揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>背割りコッペパン</li> <li>焼フランク</li> <li>かぼちゃのポターージュ</li> <li>大根サラダ</li> </ul>	<p>今回、新型コロナウイルス感染症に関する緊急経済対策のひとつとして、在庫の滞留が生じている品目について、学校給食の食材に無償提供する事業が行われることになりました。そのため道産の牛肉と道産のホタテガイが給食に出ることになりました。</p> <p>道産の牛肉は今月の9日の『すき焼き』に、ほたては、18日に『ゆであげシーフードトマトソース』と28日に『ホタテフライ』で出します。牛肉はあと2回、ほたてはあと10回、給食に出す予定です。そのつどお知らせします。生徒の皆さんには、高級食材をよく味わっていただきたいと思います。</p> 	
エネルギー757kcal	エネルギー852kcal	エネルギー782kcal		
【チキンウインナーライス】米・大麦・バター・トマトソース・チキンバーウインナー・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・黒コショウ【ホタテフライ】ホタテ貝柱・パン粉・小麦粉・ベーキングパウダー【小松菜とコーンのサラダ】ローズマリー・小松菜・ホールコーン・白ごま・サラダ油・砂糖・酢・醤油・黒コショウ	【和風そぼろごはん】鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・白ごま・生姜・赤味噌・醤油・みりん・砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・唐辛子・油【味噌汁】凍り豆腐・小松菜・味噌【ちくわの磯辺揚げ】ちくわ・小麦粉・卵・青のり	【かぼちゃのポターージュ】バラベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・コショウ・鶏ガラスープ【焼フランク】ボークフランク・ケチャップ・ソース・辛子・砂糖【大根サラダ】大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢・黒コショウ		

