

10月給食だより

令和2年(2020年)9月30日
札幌市立西岡北中学校

秋は勉強にスポーツにと、いろいろなことを取り組むのに格好の季節です。今年には新型コロナウイルスの影響でいつもとは違う秋を過ごすことになりました。北海道は収穫の秋を迎え給食でも栄養が豊富でおいしい旬の食材を使用しています。食事はもちろん、十分な休養・睡眠をしっかりとって元気に活動しましょう。



加工食品の食物アレルギー-食品原材料等

レバー入りメンチカツ 小麦・牛肉・豚肉・大豆 ぎょうざ 小麦・鶏肉・豚肉・大豆
エビバーグ 卵・えび・たら ひじき春巻 小麦・豚肉・大豆・ゴマ
つと(かまぼこ) たら 白ちくわ たら
バラベーコン 豚肉 ロースハム 卵・豚肉
ポークファンク 豚肉 チキンレバーウィンナー 乳・鶏肉・豚肉



			木	金
			15夜	2
			五目うどん 安倍川だんご 枝豆	シーフードカレーピラフ ちくわチーズつめ揚げ 小松菜とコーンのサラダ
			うどん ／鶏肉・油揚げ・つと・ほうれん草・にんじん 長ねぎ・椎茸・たまご茸 ／白玉もち(もち米)・きなこ ／枝豆	胚芽精米・大麦・バター・バラベーコン・えび あさり・いか・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム グリンピース ／白ちくわ・卵・チーズ・小麦粉・油 ／ロースハム・小松菜・コーン・ゴマ・油
			8 しょうゆラーメン ポテトポロネーズ 黄桃缶	9 とりめし きのこ汁 白身魚のチーズ焼き
			ラーメン 豚肉・つと・メンマ・にんじん・ほうれん草 もやし・玉ねぎ・生巻・にんじん・長ねぎ 茎わかめ・油 ／じゃがいも・油・パン粉・バター・パセリ ／黄桃缶	胚芽精米・大麦・鶏肉・玉ねぎ・生姜・油 ／豚肉・豆腐・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ えのき茸・ぶなしめじ・たまご茸・なめこ・油 ／真だち・チーズ・パセリ
			12 ごはん 肉じゃが 揚げぎょうざ あさりの佃煮	16 焼豚チャーハン ひじき春巻 フルーツミックス
			精白米 ／豚肉・じゃがいも・しらたき・にんじん 切干大根・生姜・椎茸・たまご茸・みそ・油 ／ぎょうざ・油 ／あさり・にんじん・ごぼう・生姜・水あめ	胚芽精米・大麦・豚肉・にんじん・玉ねぎ コーン・生姜・にんじん・長ねぎ・ゴマ油 ／ひじき春巻・油 ／缶詰の果物 (みかん・パイン・黄桃・洋なし・夏みかん)
			13 横割りバンズパン ポーククリームシチュー エビバーグ(照り焼きソース) 中華サラダ	23 学校祭
			豚肉・バター・牛乳・スキムミルク・チーズ 豆乳・小麦粉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ パセリ・油 ／エビバーグ・油 ／ロースハム・緑豆春雨・にんじん・きゅうり もやし・ゴマ・ゴマ油	
			21 ソースチキンカツ丼 味噌汁 りんご	
			精白米 ／鶏肉・豆腐・さつまいも・こんにゃく・にんじん ごぼう・大根・長ねぎ・生姜・みそ・油 ／さんま・生姜・酢・砂糖・醤油・みりん・酒 ／小松菜・もやし・糸かつお	22 味噌うどん ポテトフリッター 柿
			精白米 ／(鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・油) キャベツ ／厚揚げ・小松菜・みそ	うどん ／鶏肉・油揚げ・つと・ほうれん草・長ねぎ 生姜・にんじん・椎茸・豆みそ・みそ・すりゴマ ゴマ油 ／じゃがいも・卵・牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・油
			26 かき揚げ丼 味噌汁 ごま和え	30 栗ごはん ほっけのごまフライ コロコロサラダ
			精白米 ／えび・いか・あさり・桜えび・干し・しらたき 小麦粉・卵・にんじん・春菊・玉ねぎ・切干大根 ごぼう・ひじき・油 ／豆腐・なめこ・みそ ／小松菜・白菜・すりゴマ	胚芽精米・大麦・油揚げ・日本栗・にんじん 椎茸・ぶなしめじ ／ほっけ・卵・小麦粉・パン粉・ゴマ・油 ／ロースハム・高野豆腐・にんじん・きゅうり コーン・ゴマ
			27 背割りコッペパン 南瓜のポタージュ 焼きファンク(チリソース) サイコロサラダ	
			28 カレーライス コールスローサラダ パイン缶	
			精白米 ／豚肉・小麦粉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ 生姜・にんじん・セロリ・りんご・グリンピース 油 ／キャベツ・にんじん・コーン・油 ／パイン缶	ラーメン ／豚肉・えび・ホタテ・つと・にんじん・もやし ちんげん菜・菊・玉ねぎ・キャベツ・にんじん 生姜・きくらげ・ゴマ油 ／さつまいも・油・ゴマ・水あめ

★献立は主な食材をのせています。(記載していないものもあります。) ★／が献立の区切りです
★献立には200mLの牛乳がつかます。
★果物に変更することがあります。 ★椎茸は大量産干し椎茸です。
★菜種油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。 ★魚練り製品は給食用に製造したものです。
★だしは、昆布・削り節・鶏がら・豚骨・札幌市特注鶏がらスープを使用しています。

◎ 旧暦の8月15日の満月を「十五夜」と呼び、月を愛でる習慣があります。この夜は自然の恵みに感謝してススキやホオズキと時季の収穫物（枝豆）などとともにだんごをお供えします。今年の十五夜は10月1日です。
給食でも枝豆とあべかわだんごの十五夜献立です。
北海道の大豆の生産量は全国1位。大豆はおいしいだけではなく、食物せんい・ビタミンB₁・鉄・亜鉛・カリウム・マグネシウムなどが豊富な食品です。
給食の枝豆と大豆の加工品きなこは、どちらも北海道産です。

枝豆の変身



枝豆



大豆



きなこ

十五夜は10月1日です。



札幌産玉ねぎ「札幌黄」（さっぽろき）

日本で初めて玉ねぎが栽培されたのは札幌市東区付近です・・・

「札幌黄」を10月5日から10月30日まで給食で使用予定です。
大きさが揃いで耐病性・貯蔵性に劣るため生産量が少なく市場に出回らない時期が長かった品種です。柔らかく加熱後の甘みが強い「札幌黄」を好んで使うレストランも増えています。入手しずらさから「幻の玉ねぎ」とも言われています。また、消えてしまう可能性がある希少な食材として食の世界遺産と言われる「味の箱船」に認定されています。（イタリアに本部を持つスローフード協会）



オニオンチップサラダ

<材料> 4人分

ハム	20g (2枚)
キャベツ	100g (2枚)
きゅうり	40g (1/3本)
ホールコーン	20g
玉ねぎ	60g (1/4個)
片栗粉	30g
揚げ油	
塩	少々
A { 酢	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
白いりゴマ	小さじ1

<作り方>

- ① ハム・キャベツはせん切りにする。
- ② きゅうりは縦半分にし、斜めにスライスする。
玉ねぎは半分に切り、薄めにスライスする。
- ③ 玉ねぎに片栗粉をまんべんなくまぶし少量ずつ油で揚げて塩をふっておく。
- ④ Aの調味料で、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜とハム、③の半量と白いりゴマ・ドレッシングをよく混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付けたら残りの揚げた玉ねぎを上飾りにして出来上がり！

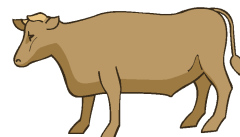


※給食では衛生面に配慮してハムと野菜をゆでています。

学校給食への無償提供について（道産牛肉と道産ホタテ）

新型コロナウイルスの感染拡大で需要が急減した道産牛肉と道産ホタテを、学校給食に無償で提供する事業です。来年2月まで、小中学校を中心に提供を予定しています。「子どもたちに道産牛肉や水産物のファンになってもらいたい」という願いがこめられています。

◎ 道産牛肉～7月20日（月）にハヤシライスを実施しました。
11月と2月にも使用します。



◎ ホタテ～10月から2月まで使用します。
10月は6日（火）ホタテグラタンと、29日（木）長崎ちゃんぽんです。

※給食だよりには献立の主な食材を記入しています。上記の食品に食物アレルギー等がある場合は自己除去などの対応になります。ご不明な点がございましたら下記へご連絡ください。