

# いただきます！ 給食だより

令和2年(2020年)9月29日  
札幌市立西園小学校

秋の気配が日に日に感じられるようになりました。実りの秋を迎えるにあたり、夏の暑さによる農作物への影響も気になるところです。

10月から11月にかけては特に、給食でも旬の食材がたくさん登場します。食事の中からも是非、秋を楽しんでほしいものです。



## 10月号

### 秋の味覚満載

今月の給食は“旬”の食材が満載。

- |        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 9日(金)  | さつまいも天ぷら (さつまいも)                     |
| 12日(月) | さつまいもグラッセ (さつまいも)                    |
| 13日(火) | 鮭ごはん (鮭)                             |
| 14日(水) | さんまの煮付け (さんま)                        |
| 16日(金) | ハンバーグきのこソース (きのこ)                    |
| 21日(水) | 石狩鍋 (鮭)                              |
| 27日(火) | 里の味ごはん・なめこの味噌汁・鮭ザンギ<br>(さつまいも・なめこ・鮭) |
| 30日(金) | きのこ汁 (しめじ、なめこなどきのこ)                  |

他に 柿・りんごなど旬の果物も使用しています。

特に27日(火)は「さつまいも、なめこ、鮭」と秋の味覚が満載の給食です。

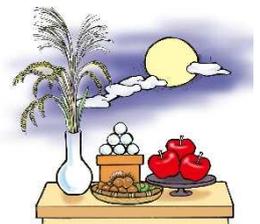
旬・・・おいしい時期に栄養たっぷりの食材。

「食欲の秋」を存分に味わってほしいものです。

## 10月1日は十五夜

昔の暦(旧暦)8月15日にあたるこの日の満月は1年で最も美しいと言われてきました。十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そしてさといもや果物などを月にお供えして、秋の収穫を感謝します。給食では少し早めの9月28日にお月見献立を実施しました。

十五夜といわれる旧暦8月15日の「中秋の名月」と並び、日本には旧暦9月13日の十三夜の月を鑑賞する風習があります。十五夜はさといもなどを供えることが多く、「いも名月」とも呼ばれますが、十三夜はお供えにくりや豆が用いられたため「くり名月」「豆名月」と呼ばれます。今年の十三夜は10月29日です。



## 道産食材学校給食提供推進事業

新型コロナウイルス感染症の影響で、外国からの旅行者やファミリーレストランでの外食が減少しました。そのためにいろいろな食材の在庫が多くなったこともあります。

農林水産省の働きかけで、生産面への影響を少なくし、また販売を進めていくために、全国の学校給食に無償提供する取り組みが各地で進められています。北海道の学校給食でも、「牛肉」を北海道食肉事業協同組合が北海道からの、「ほたて」を北海道漁業協同組合連合が国からのそれぞれ補助金を受け、提供されます。

「北海道の児童生徒が元気にすごせるように」との願いも含めて、7月～2月にかけての事業です。本校でも月に1回程度ですが提供していただいた食材の活用を行っていきます。(献立表参照)



# 10月 予定献立

	月	火	水	木	金
	<p>★牛乳は毎日つきます。果物は予定です。            ★食材や献立につきましては、気象状況や流通により変更することもありますのでご了承ください。            ★あさり・しらす・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにかが混入している場合があります。            ★日にちの数字は、1食分のエネルギーと塩分量です。健康に過ごすためにも、気にかけてみてください。            ★無償提供はたて・・5日(月)使用</p>				
主にエネルギーになる	<p><b>加工食品のアレルギー情報</b></p>				
主に体をつくる	<p>・いかハンバーグ(いか・卵含む)            ・ハンバーグ(卵・乳・小麦・大豆・牛肉・豚肉含む)            ・白花豆コロッケ(乳・小麦・大豆含む)            ・ぎょうざ(豚肉・鶏肉・大豆・小麦含む)</p>				
主に体の調子を整える					
	<p>1 <b>606kcal/2.4g</b>  <b>ツイストパン</b>            チキンクリーム煮            厚揚げサラダ            プルーン</p>	<p>2 <b>641kcal/2.2g</b>  <b>かき揚げ丼(えび入り)</b>            じゃがいもの味噌汁            おひたし</p>			
				<p>パン/マカロニ・小麦粉・バター・油/小麦粉・でん粉・ごま・砂糖・ごま油・油</p>	<p>ごはん・小麦粉・砂糖・でん粉/じゃがいも</p>
				<p>鶏肉・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/厚揚げ/牛乳</p>	<p>えび・あさり・さくらえび・ひじき・卵/わかめ・みそ/糸かつお/牛乳</p>
				<p>人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ/きゅうり・きゅうり・人参・しょうが/果物</p>	<p>玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・切干大根/長ねぎ/小松菜・もやし</p>
	<p>5 <b>679kcal/2.5g</b>  <b>パスタシーフード</b>  <b>トマトソース(えび入り)</b>            コロコロサラダ            ブルーベリーゼリー</p>	<p>6 <b>660kcal/1.9g</b>  <b>小松菜ピラフ</b>            豆寄せフライ            フルーツミックス</p>	<p>7 <b>665kcal/2.1g</b>  <b>ごはん</b>            マーボー豆腐            ししゃものからあげ            磯和え</p>	<p>8 <b>692kcal/3.4g</b>  <b>横割りパン</b>            コーンシチュー            いかバーグ・チーズ            りんご</p>	<p>9 <b>699kcal/1.5g</b>  <b>ごはん</b>            すきやき            さつまいも天ぷら            おかかふりかけ</p>
主にエネルギーになる	<p>パスタ・小麦粉・オリーブ油/ごま・砂糖/ブルーベリーゼリー</p>	<p>胚芽米・大麦・バター・油/ごま・でん粉・パン粉・油/砂糖</p>	<p>ごはん/でん粉・砂糖・ごま油・油/小麦粉・でん粉・砂糖・油</p>	<p>パン/じゃがいも・小麦粉・バター・油/いかハンバーグ・砂糖・油</p>	<p>ごはん/しらす・焼きふ・砂糖・油/さつまいも・小麦粉・油/ごま・砂糖</p>
主に体をつくる	<p>ベーコン/えび・ほたて・いか・あさり/ロースハム・高野豆腐/牛乳</p>	<p>ベーコン/すりみ・卵・大豆水煮/牛乳</p>	<p>豆腐・豚肉・みそ/カラフトししゃも/切りのり/牛乳</p>	<p>ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/いかハンバーグ/チーズ/牛乳</p>	<p>豚肉・焼き豆腐/卵/しらす干し・糸かつお・切りのり・青のり/牛乳</p>
主に体の調子を整える	<p>玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ・セロリ・にんにく・ホールトマト/人参・きゅうり・とうもろこし/ブルーベリーゼリー</p>	<p>小松菜・人参・玉ねぎ・とうもろこし・にんにく/むき枝豆/みかん缶・パイン缶・りんご缶・桃缶・梨缶</p>	<p>人参・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく/小松菜・もやし</p>	<p>とうもろこし・玉ねぎ・人参・パセリ/いかハンバーグ/果物</p>	<p>玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・春菊・干しいたけ</p>
	<p>12 <b>638kcal/1.7g</b>  <b>塩ラーメン</b>            さつまいもグラッセ            みかん</p>	<p>13 <b>640kcal/2.1g</b>  <b>鮭ごはん</b>            きゃべつの味噌汁            チキンカツ</p>	<p>14 <b>674kcal/1.8g</b>  <b>ごはん</b>            豚汁            さんまの煮付け            ごま和え</p>	<p>15 <b>624kcal/1.8g</b>  <b>黒角食</b>            パンプキンシチュー            もやしごまサラダ            柿</p>	<p>16 <b>618kcal/1.8g</b>  <b>ごはん</b>            チンゲン菜スープ            ハンバーグきのこソース            りんご</p>
主にエネルギーになる	<p>ラーメン・油/さつまいも・バター・砂糖</p>	<p>胚芽米・大麦・ごま/小麦粉・パン粉・油</p>	<p>ごはん/じゃがいも・こんにゃく・油/砂糖/ごま・砂糖</p>	<p>パン/小麦粉・バター・油/ごま・砂糖</p>	<p>ごはん/春雨/ハンバーグ・ごま・砂糖・でん粉</p>
主に体をつくる	<p>豚肉・かまぼこ・わかめ/牛乳/牛乳</p>	<p>鮭・炊き込みわかめ/油揚げ・みそ/鶏肉・卵/牛乳</p>	<p>豚肉・豆腐・みそ/さんま/牛乳</p>	<p>ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/みそ/牛乳</p>	<p>ベーコン/ハンバーグ/牛乳</p>
主に体の調子を整える	<p>人参・玉ねぎ・白菜・メンマ・もやし・長ねぎ・ほうれん草/果物</p>	<p>きゃべつ</p>	<p>人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/しょうが/ほうれん草・白菜</p>	<p>かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ/ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参/果物</p>	<p>チンゲン菜・とうもろこし/ハンバーグ・たまごたけ・しめじ・えのきたけ・干しいたけ/果物</p>
	<p>19 <b>657kcal/1.4g</b>  <b>肉うどん</b>            ごまポテト            みかん</p>	<p>20 <b>633kcal/1.8g</b>  <b>焼豚チャーハン</b>            白花豆コロッケ            切干大根サラダ</p>	<p>21 <b>649kcal/1.6g</b>  <b>ごはん</b>            石狩鍋            豚肉のハチマキ            りんご</p>	<p>22 <b>612kcal/2.8g</b>  <b>背割コッペパン</b>            ワンタンスープ            お好み揚げ(えび入り)            チョコクリーム</p>	<p>23 <b>690kcal/1.9g</b>  <b>カレーライス</b>            小松菜とパスタサラダ            ミニトマト</p>
主にエネルギーになる	<p>うどん・砂糖/じゃがいも・ごま・砂糖・油</p>	<p>胚芽米・大麦・砂糖・ごま油・油/白花豆コロッケ・油/ごま・砂糖・ごま油</p>	<p>ごはん/つきこんにゃく/小麦粉・でん粉・砂糖</p>	<p>パン・ワンタンの皮・油/小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油/チョコレート・砂糖・コーンスターチ</p>	<p>ごはん・じゃがいも・小麦粉・油/ごま・砂糖</p>
主に体をつくる	<p>豚肉・油揚げ/牛乳</p>	<p>豚肉/白花豆コロッケ/まぐろ水煮・みそ/牛乳</p>	<p>鮭・豆腐・みそ/豚肉/牛乳</p>	<p>豚肉/あさり・えび・いか・ベーコン・ひじき・卵・糸かつお・青のり/豆乳/牛乳</p>	<p>豚肉/ベーコン/牛乳</p>
主に体の調子を整える	<p>人参・ほうれん草・干しいたけ・たまごたけ・長ねぎ/果物</p>	<p>玉ねぎ・人参・とうもろこし・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく/白花豆コロッケ/切干大根・人参・もやし・きゅうり</p>	<p>きゃべつ・人参・玉ねぎ・しめじ・長ねぎ/玉ねぎ・しょうが・にんにく/果物</p>	<p>人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/きゃべつ・切干大根・とうもろこし</p>	<p>人参・玉ねぎ・グリーンピース・セロリ・しょうが・にんにく・りんご/小松菜・もやし/ミニトマト</p>
	<p>26 <b>639kcal/1.7g</b>  <b>ほうとう風うどん</b>            凍み豆腐の天ぷら            柿</p>	<p>27 <b>639kcal/2.4g</b>  <b>里の味噌ごはん</b>            豆腐となめこの味噌汁            鮭ザンギ</p>	<p>28 <b>650kcal/1.8g</b>  <b>ごはん</b>            豆腐の中華煮(えび入り)            揚げぎょうざ            ナムル</p>	<p>29 <b>619kcal/2.8g</b>  <b>かぼちゃパン</b>            あさりチャウダー            小松菜サラダ            りんご</p>	<p>30 <b>637kcal/1.8g</b>  <b>ごはん</b>            きのこ汁            ぶりの味噌照り焼き            からし和え</p>
主にエネルギーになる	<p>うどん/砂糖・小麦粉</p>	<p>胚芽米・大麦・さつまいも・砂糖・油/ごま・でん粉・油</p>	<p>ごはん/砂糖・でん粉・ごま油・油/ぎょうざ・油/ごま・砂糖・ごま油</p>	<p>パン/じゃがいも・小麦粉・バター・油/春雨・砂糖・ごま油</p>	<p>ごはん/小麦粉・でん粉・砂糖・ごま・油/砂糖</p>
主に体をつくる	<p>鶏肉・油揚げ・かまぼこ・みそ/高野豆腐・卵/牛乳</p>	<p>鶏肉・油揚げ・ひじき・みそ/豆腐・みそ/鮭・卵/牛乳</p>	<p>豆腐・豚肉・えび/ぎょうざ/牛乳</p>	<p>あさり・ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク//ロースハム・ひじき/牛乳</p>	<p>豚肉・豆腐/ぶり・みそ/焼きちくわ/牛乳</p>
主に体の調子を整える	<p>かぼちゃ・白菜・大根・人参・干しいたけ・長ねぎ/果物</p>	<p>人参・ごぼう・干しいたけ・むき枝豆/なめこ・長ねぎ/しょうが・にんにく</p>	<p>人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく/ぎょうざ/ほうれん草・もやし・人参</p>	<p>玉ねぎ・人参・パセリ/小松菜/果物</p>	<p>しめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/しょうが/小松菜・きゃべつ</p>