

令和3年（2021年）9月30日

札幌市立太平南小学校

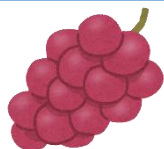
札幌市立新陽小学校

給食だより No. 7

秋の味覚を味わおう！

暑い夏がすぎ、夏バテぎみだった人も、もりもり食欲が増えてきていませんか。秋は実りの季節です。いも類、果物、魚にきのこなど、秋はおいしい食材がたくさん収穫されます。旬の食材は栄養が豊富で、安価で手に入りやすいです。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けない強い体を手に入れて、毎日元気いっぱいにご過ごししょう。

旬の食材



ぶどう

種なしや皮ごと食べられるものなど食べやすい品種も多く出荷されています。軸がしっかりしていて、白い粉（ブルーム）がでているのがおいしさの目安です。



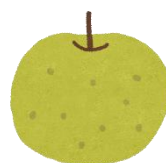
柿

堅くてかみ応えのあるもの、熟してトロトロのもので好みが分かります。ずっしり重みがあって、皮やへたにハリやツヤがあるとおいしい柿です。



栗

たんぱく質やビタミンが豊富です。ふっくらと丸みがあって、ずっしりと重みのある栗はおいしいです。



梨

和梨、洋なし、中国梨があり、皮の色でも青梨（緑）赤梨（茶）に分かれます。水分の多い果物なので、出来るだけ早めに食べきりましょう。



きのこ

低カロリーでビタミン、食物せんいが豊富なきのこ類は、えのき、エリンギ、舞茸、ぶなしめじなど、たくさんの種類があります。



かぼちゃ

ホクホク感と優しい甘みが特徴のかぼちゃは保存性が高く、栄養満点です。とれたてよりも、一定期間寝かせて追熟することで甘みが増します。



さつまいも

年中みかけるようになりましたが、収穫時期は秋です。乾燥と低温に弱いので、新聞紙でくるんで、冷暗所に保存しましょう。



じゃがいも

加熱するとホクホクした食感になり、じゃがバターやコロッケ、肉じゃが、マッシュポテトがおすすめです。湿気を嫌うため、新聞紙でくるんで冷暗所で保存します。



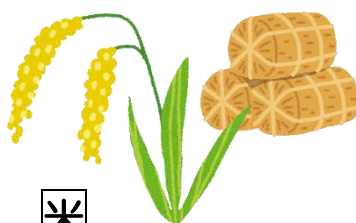
秋刀魚

EPAやDHA、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。目にはりがあり、赤くなったり白く濁ったりしていない、新鮮な秋刀魚を選びましょう。



鮭

秋の鮭は、身が締まっていて脂肪が控えめであっさりしています。秋の茸と一緒にバター焼きにしたり、フライやムニエルにして味わいましょう。



米

お米は日本全国で作られており、夏から秋までに収穫され9-10月に最も多く収穫されます。新米はツヤ、風味、粘り、香り、甘みに優れており、とにかくおいしいものです。品種によっても収穫時期が違いため、単純に北上する訳ではありませんが、一番早く収穫されるのは沖縄で、1月頃に田植えを行い、6月には収穫されます。北海道は9月中旬ごろ収穫のピークをむかえます。「ゆめぴりか」は北海道米を代表するおいしいお米です。

10月の予定献立

- ・牛乳は毎日200ccつきます。・献立の下に数字は3・4年生の基準の「エネルギー量(kcal)」です。
- ・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。・◇は加工品です。
- ・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

月	火	水	木	金	
 今日の献立より かぼちゃ ベーコン たまねぎ セロリ パセリ 小麦粉 バター・サラダ油 牛乳 豆乳 スライスチーズ スキムミルク 白ワイン 塩・こしょう スープ 1/6個（200g） 1枚（15g） 小2個（240g） 3cm（8g） 適量 大さじ1 各小さじ1 130mL 80mL 1/2枚 大さじ2 小さじ1 少々 430mL ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ かぼちゃは皮をむいて1cm幅に、たまねぎとセロリは薄くせん切りにする。 ベーコンはせん切りにしてから炒りし、取り出す。 ホワイトソースをつくる。厚手の鍋でバター・油を加熱し、小麦粉を入れ弱火で炒める。とろっとしてきたら火を止め、あたためた牛乳・豆乳を加えながら混ぜる。弱火にかけ、最後にチーズを入れてとろかす。 ③の鍋に油を加え（分量外）、セロリ・玉ねぎをよく炒め、かぼちゃ、スープを加えて煮る。スキムミルクも混ぜながら加える。 野菜がやわらかくなったらミキサーにかけ、なめらかになったら鍋にもどして③のホワイトソースを加えてひと煮立ちさせる。 塩・こしょうで味をととのえ、白ワイン、②のベーコン、みじん切りにしたパセリを入れて仕上げる。 かぼちゃのポタージュ （4人分） 開校記念日 	4 鮭ごはん けんちん汁 醤油 レバー入りメンチカツ （胚芽精米 麦 鮭フィレ 炊き込みわかめ 白ごま）（鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油）（◇レバー入りメンチカツ◇） 638Kcal	5 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 切り干し大根のナムル （白飯）（豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ ごま油）（子持ちカラフトししゃも）（切り干し大根 ほうれん草 にんじん 白ごまごま油） 645Kcal	6 背割りコッペ ポテトグラタン セルフドック 果物（りんご） （◇背割りコッペパン◇）（ベーコン 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 油 チーズ 牛乳 豆乳 パセリ）（◇ボークフランク◇）（りんご） 654Kcal	7 チキンライス 白身魚のクラッカー揚げ ほうれん草と コーンのサラダ （胚芽精米 麦 トマトジュース 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース）（真だら切り身 卵）（ほうれん草 ホールコーン 白ごま 油） 604Kcal	8 関西風きつねうどん ごまポテト 果物（柿） （◇ソフトめん◇ 小揚げ 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草）（じゃがいも 白すりごま）（柿） 616Kcal
11 振替休業日 	12 ごはん 味噌汁 天ぷら 酢の物 （白飯）（キャベツ 油揚げ みそ）（鶏肉 しょうが にんにく 卵ピーマン）（きゅうり カットわかめ 緑豆はるさめ） 635Kcal	13 角食 ワタンスープ 塩 さわらの オートミールフライ きなこクリーム （◇角食◇）（ワタンスープ 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油）（さわり切り身 卵 オートミール）（豆乳 きな粉） 636Kcal	14 ごはん ジンギスカン いかフライ 果物（梨） （白飯）（ラム肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 油 じゃがいも りんご）（◇いかフライ◇）（梨） 649Kcal	15 沖縄そば サーターアンダギー 沖縄パインゼリー （◇ソフトラーメン◇ 豚肉 しょうが にんにく こねぎ ほうれん草）（白ごま 卵 油）（◇沖縄パインゼリー◇） 658Kcal	
18 栗ごはん 味噌汁 豚肉のカレーフライ （胚芽精米 麦 栗 油揚げ にんじん ぶなしめじ 干しいたけ）（豆腐 なめこ 長ねぎ みそ）（豚肉 卵 オートミール） 613Kcal	19 ハヤシライス 小松菜とシメジの サラダ （白飯 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 油）（ロースハム こまつな ホールコーン ぶなしめじ 白ごま油） 618Kcal	20 黒コッペパン 小松菜のクリーム煮 カレーコロッケ アップルゼリー （◇黒コッペパン◇）（ベーコン こまつな マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 油 チーズ 牛乳 豆乳）（◇ポテトコロッケ カレー味◇）（りんごジュース） 702Kcal	21 ごはん 豆腐の中華煮（えび） ひじき春巻き おひたし （白飯）（豆腐 豚肉 むきえび にんじん 玉ねぎ だけのご水煮 干しいたけ 黒きくらげ しょうが にんにく 油 ごま油）（◇ひじき春巻き◇）（こまつな はくさい 糸かつお） 658Kcal	22 味噌ラーメン さつまいもグラッセ 果物（柿） （◇ソフトラーメン◇ 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 白ごま ごま油 みそ もやし 玉ねぎ メンマ にんじん 油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ）（さつまいも 牛乳）（柿） 608Kcal	
25 小松菜ピラフ チキンナゲット ヨーグルト和え （胚芽精米 麦 ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 こまつな）（◇チキンナゲット◇）（みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト） 623Kcal	26 ひき肉のカレー あさりの スパゲティサラダ （白飯 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 油）（あさり しょうが スパゲティ きゅうり にんじん 油 みそ ごま油 白ごま） 637Kcal	27 ツイストパン かぼちゃのポタージュ 鮭マリネサラダ パイン缶詰 （◇ツイストパン◇）（ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 油 牛乳 豆乳 チーズ）（鮭タイス しょうが にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 白ごま）（パイン缶） 594Kcal	28 ごはん さつま汁 さんまかばやき ごま和え （白飯）（豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油 みそ）（さんま しょうが 白ごま）（こまつな もやし 白すりごま） 668Kcal	29 パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ （ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざくいか あさり 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ）（厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごま油 ごま） 602Kcal	