

# いただきます！

令和4年（2022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！

暑い夏がすぎて、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、秋はたくさんのおいしい食材が収穫される季節です。旬の食材は栄養が豊富で、安価で手に入りやすくなります。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ましょう。

### 旬の食材



きのこ類

食物せんいが多く、低カロリーですが、カルシウムの吸収に役立つビタミンD、脂肪を燃焼するためのビタミンB<sub>1</sub>も豊富です。



さんま

成長期の子どもたちに欠かせない栄養がたっぷりです。良質なたんぱく質、鉄、カルシウムにビタミン類。また、DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸も豊富です。



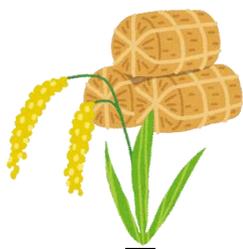
さけ

記憶力や学習能力向上など、脳の発達にとっても大切なDHAやEPAが豊富です。他にも、骨を強くして、肌荒れや貧血を予防する栄養素も多く入っています。



さつまいも

食物せんいが多いので、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子をととのえ、便秘を予防します。昔に比べ、食べる量がかなり減っているため、積極的に食べましょう。



米

年中食べられるお米ですが、収穫は年に1度です。種をまいてから150日、黄金色に色づいた稲穂を刈り取ります。

### 旬の減塩効果

新鮮な食材は、うまみが強いので、シンプルな味付けで、素材の味が楽しめます。子どもの頃から塩味を控えると、食材の甘みや風味を感じることができるので、味覚の幅が広がります。また、旬の食材は味だけでなく、香りや食感も楽しむことができます。いろいろな旬の食材を味わって、「食」を楽しみましょう。

第43回 学校給食展

令和4年 10月29日(土) 11:00~18:00

札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース

- 写真・パネル展示  
・札幌市の給食・各区の取組紹介  
・フードリサイクルから生まれた札幌野菜 他
- 給食実物の展示  
・食糧の持ち寄り作り・北海道の郷土料理や  
・地産地の魚や野菜を使った料理 他
- スライドショー  
・地産地消、季節や行事を大切にしたい1年間の  
特色ある給食メニューの紹介

主催 / 札幌市学校給食栄養士会 <https://s-eiyou.com> 共催 / 公益財団法人 札幌市学校給食会  
後援 / 札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市中学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人 北海道学校給食会・札幌市農業協同組合

# 10月の予定献立

- ・牛乳は毎日200ccつきます。
- ・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。
- ・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。
- ・◇は加工品です。

月	火	水	木	金
<b>3</b> <b>振替休業日</b> 	<b>4</b> <b>焼豚チャーハン</b> <b>十勝大豆コロッケ</b> <b>小松菜とベーコンのサラダ</b> <small>(胚芽精米 麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン ほししいたけ グリンピース ごま油) (◇十勝大豆 コロッケ◇) (ベーコン 小松菜 もやし 白ごま)</small>	<b>5</b> <b>ごはん</b> <b>きのこ汁 味噌</b> <b>さんまの煮付け</b> <b>納豆</b> <small>(白飯) (ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ) (さんま しょうが) (納豆)</small>	<b>6</b> <b>ツイストパン</b> <b>小松菜のクリーム煮</b> <b>チキンマリネサラダ</b> <b>果物 (柿)</b> <small>(ツイストパン) (ベーコン 小松菜 マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パター チーズ 牛乳 豆乳) (鶏肉 しょうが キャベツ にんじん きゅうり) (柿)</small>	<b>7</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐の中華煮</b> <b>ししゃものピリカラ揚げ</b> <b>おひたし</b> <small>(白飯) (豆腐 豚肉 むきえび にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいただけ きくらげ しょうが にんにく ごま油) (カラフト子持ちししゃも) (小松菜 もやし 系かつお)</small>
<b>10</b> <b>スポーツの日</b> 	<b>11</b> <b>栗ごはん</b> <b>味噌汁</b> <b>ぶりの南部揚げ</b> <b>ぜんざい (無償)</b> <small>(胚芽精米 麦 日本栗 油揚げ にんじん ぶなしめじ 干しいただけ) (豆腐 小松菜 えのきたけ みそ) (ぶり 卵 白ごま) (◇ぜんざい◇ きなこ)</small>	<b>12</b> <b>ひき肉のカレー</b> <b>小松菜サラダ</b> <small>(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) (ロースハム はるさめ ひじき 小松菜)</small>	<b>13</b> <b>横割バンズパン</b> <b>ポテトグラタン</b> <b>ハンバーガー</b> <b>小松菜とコーンのサラダ</b> <small>(横割バンズパン) (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ パター 牛乳 豆乳 チーズ パセリ) (◇ハンバーグ◇) (小松菜 ホールコーン 白ごま)</small>	<b>14</b> <b>味噌かつ丼</b> <b>磯和え</b> <b>パイン缶</b> <small>(白飯 豚肉 卵 白ごま) (小松菜 もやし 切りのり) (パイン缶詰)</small>
<b>17</b> <b>ゆであげシーフード</b> <b>トマトソース</b> <b>厚揚げサラダ</b> <small>(乾燥スパゲティ オリーブ油 パセリ ベーコン むきえび たんざくいか あさり 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく) (厚揚げ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま)</small>	<b>18</b> <b>チキンライス</b> <b>カレーコロッケ</b> <b>ヨーグルト和え</b> <small>(胚芽精米 麦 パター 鶏肉 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース) (◇カレーコロッケ◇) (みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト)</small>	<b>19</b> <b>かき揚げ丼 (えび)</b> <b>味噌汁</b> <b>酢の物</b> <small>(白飯 むきえび あさり さくらえび 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 卵) (厚揚げ 小松菜 みそ) (きゅうり カットわかめ 春雨)</small>	<b>20</b> <b>角食</b> <b>麦入り野菜スープ</b> <b>さわらのオートミルフライ</b> <b>きなこクリーム</b> <small>(角食) (ベーコン にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦) (さわら 卵 オートミール) (豆乳 きなこ パター)</small>	<b>21</b> <b>ごはん</b> <b>すき焼き</b> <b>いわしスパイス揚げ</b> <b>果物 (柿)</b> <small>(白飯) (豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ だけ 焼き麩 春菊 干しいただけ) (いわし しょうが にんにく) (柿)</small>
<b>24</b> <b>関西風きつねうどん</b> <b>ごまポテト</b> <b>果物 (柿)</b> <small>(ソフトめん 小揚げ 鶏肉 干しいただけ 長ねぎ ほうれん草) (◇フレンチポテト◇ 白すりごま) (柿)</small>	<b>25</b> <b>あさりごはん</b> <b>とんかつ</b> <b>からし和え</b> <small>(胚芽精米 麦 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう たけのこ 干しいただけ ひじき グリンピース) (豚肉 卵) (ロースハム 小松菜 もやし)</small>	<b>26</b> <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> <b>ひじき春巻き</b> <b>ナムル</b> <small>(白飯) (豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいただけ) (◇ひじき春巻き◇) (小松菜 もやし にんじん 白ごま ごま油)</small>	<b>27</b> <b>黒コッペパン</b> <b>かぼちゃのポターージュ</b> <b>釧路産たらフライ</b> <b>果物 (りんご)</b> <small>(黒コッペパン) (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ パター 牛乳 豆乳 チーズ) (◇釧路産 たらフライ◇) (りんご)</small>	<b>28</b> <b>ごはん</b> <b>ジンギスカン</b> <b>揚げえびシュウマイ</b> <b>たたききゅうり</b> <small>(白飯) (ラム肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ ◇フレンチポテト◇ りんご) (◇えびシュウマイ◇) (きゅうり ごま油 白ごま)</small>
<b>31</b> <b>味噌ラーメン</b> <b>きなこポテト</b> <b>果物 (梨)</b> <small>(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 白すりごま 白ごま ごま油 みそ もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 芽わかめ) (◇フレンチポテト◇ きなこ) (梨)</small>	<b>11/1</b> <b>サーモンピラフ</b> <b>レバー入りメンチカツ</b> <b>果物 (柿)</b> <small>(胚芽精米 麦 パター 鮭フィレ 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ) (◇レバー入りメンチカツ◇) (柿)</small>	<b>2</b> <b>ハヤシライス</b> <b>小松菜と しめじのサラダ</b> <small>(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) (ロースハム 小松菜 ホールコーン ぶなしめじ 白ごま)</small>	<b>3</b> <b>文化の日</b> 	<b>4</b> <b>わかめごはん</b> <b>豚汁</b> <b>ちくわチーズ”つめ揚げ</b> <small>(胚芽精米 麦 たきこみわかめ 白ごま) (豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが) (白ちくわ チーズ 卵)</small>

## ぜんざいの無償提供について

11 (火) に、ホクレン農業協同組合連合会から、「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」として、北海道産の砂糖・小豆・きなこを使った100%北海道産の「ぜんざい」が無償提供されます。  
おいしく食べて、北海道の食材から元気ももらいましょう。