

給食だより 10月

令和2年（2020年）10月2日

札幌市立手稲東中学校

給食だよりNo.6

木々の葉が色づき、秋の深まりを感じられるようになってきました。栗やきのこ、さんまや秋鮭などたくさんのお食材が旬を迎えます。この季節は朝晩の冷え込みも本格的になってきますので、栄養が豊富な旬の食べ物いただき、風邪を引かない丈夫な体をつくりましょう。

魚は栄養の宝庫！

DHA

(ドコサヘキサエン酸)

人間の脳の細胞をつくる大切な栄養です。脳や神経の発達に欠かせません。記憶力や学習能力を高める効果があるとも言われています。DHAは特にサバやサンマなどの青魚の油に多く含まれています。

EPA

(エイコサペンタエン酸)

DHAと同じく青魚に多く含まれます。血液をサラサラにしたり、悪玉コレステロールを減らしたりする働きがあり、生活習慣病予防に効果的です。

カルシウム

骨や歯を丈夫にしたり、精神を安定させたりします。特にまるごと食べられるしらす干しや小魚はカルシウムが多く含まれます。また、魚にはカルシウムの吸収を助けるマグネシウムも豊富に含まれます。

たんぱく質

魚のたんぱく質は、アミノ酸スコアが高い良質なたんぱく質です。

ビタミン

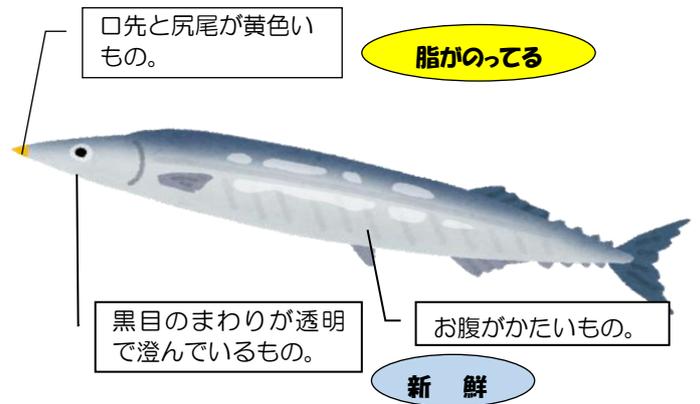
魚はビタミン類も豊富です。カルシウムの働きを助けるビタミンDや体の代謝や成長に必要なビタミンB群が豊富に含まれます。

魚食べていますか…？

国民健康・栄養調査によると、日本人の平均摂取量は魚介類が65g/日、肉類が104g/日と圧倒的に肉類が多くなっています。とくに若い世代ほど魚介類の摂取が少ないようです。給食でも、肉類は残食がほとんどないのに対し、魚のメニューは10%程度残る傾向にあります。

肉の脂は中性脂肪になりやすい「飽和脂肪酸」であるのに対し、魚の油は「不飽和脂肪酸」です。不飽和脂肪酸には、血液をサラサラにしたり、コレステロール値を下げたりする効果があります。週に3回程度は魚を使った主菜にし、肉と魚をバランス良く食事に取り入れられると良いですね。

おいしいさんまの選び方



給食レシピ

さばのソース焼き

材料(4人分)

さば切り身	4切れ
しょうが	小さじ1/2
酒	小さじ
ウスターソース	大さじ
A 砂糖	小さじ
みそ(できれば赤)	大さじ1/2
白いきりごま	少々

〈作り方〉

- ① すりおろしたしょうがと酒を混ぜて、さばに下味をつけておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、①のさばにまんべんなくかけて10分ほどおく。
- ③ 白いきりごまをふり、魚焼きグリル(中火)でこげないように焼く。

※学校では、アルミカップに入れてオーブンで焼いています。

10月の予定献立

5	6	7	8	9
				西区産小松菜
背割りコッペ コーンクリームスープ セルフレッドク 和風サラダ	鶏ミックス丼 味噌汁 りんご	味噌ラーメン チーズポテト パン缶	ひじきごはん 豚肉のカレーフライ もやしのごまサラダ	白飯 豆腐のトロトロ煮 ひじき入りぎょうざ あさりの佃煮
コッペパン/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 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/ポークファンク/大根 きゅうり 人参 しらす干し 白ごま	精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 たけのこ ピーマン 白ごま/油揚げ 小松菜 えのきだけ 白みそ 赤みそ/りんご	ソフトラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白すりごま 白ごま 赤みそ 白みそ もやし 玉ねぎ メンマ 人参 油 ほうれん草 長ねぎ くきわかめ/じゃがいも チーズ バター 牛乳 スキムミルク/パン缶	胚芽米 大麦 ひじき 油揚げ 鶏肉 しらたき 人参 グリンピース/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油/小松菜 もやし 人参 白すりごま	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉/豚肉 キャベツ ラード 鶏肉 長ねぎ ひじき 片栗粉 小麦粉 油/ごぼう 人参 あさり しょうが 水あめ
12	13	14	15	16
ロールパン かぼちゃグラタン 小松菜とシメジのサラダ 黄桃缶	シーフードカレー ココロサラダ	肉うどん たこ焼き風天ぷら 枝豆	ビビンバ 白花豆コロッケ ヨーグルト和え	さんまのかばやき丼 きのこ汁 ごま和え
ロールパン/ベーコン かぼちゃ マカロニ たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク パン粉 粉チーズ パセリ/ハム 小松菜 ホールコーン ふなしめじ 白ごま/黄桃缶	精白米 えび いか ぼたて あさり 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/ハム 高野豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 油 糸かつお 青のり/枝豆	胚芽米 大麦 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 小松菜 もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく/いんげんまめ じゃがいも バター パン粉 油/みかん缶 黄桃缶 パイン缶 洋なし缶 ヨーグルト	精白米 さんま 片栗粉 小麦粉 油 白ごま しょうが 片栗粉/豚肉 豆腐 ふなしめじ えのきだけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/小松菜 もやし 白すりごま
19 2年生宿泊学習	20 2年生宿泊学習 3年生修学旅行	21 2年生休業日 3年生修学旅行	22 3年生休業日	23
ツイストパン ポークシチュー 鮭のチーズ焼き 小松菜とコーンのサラダ	かき揚げ丼 芋団子汁 柿	親子うどん スイートポテト 早生みかん	たきこみいなり 豆腐ナゲット (ケチャップソース) おひたし	白飯 厚揚げのカレーソース ぼたてフライ 磯和え
ツイストパン/豚肉 しょうが にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース 油 小麦粉 トマトピューレ トマト缶/鮭 チーズ パセリ/小松菜 ハム ホールコーン 白ごま	精白米 えび いか あさり さくらえび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 油 片栗粉/鶏肉 じゃがいも 片栗粉 人参 大根 ごぼう/柿	ソフトめん 卵 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 たもぎだけ 片栗粉/さつまいも バター 牛乳 生クリーム スキムミルク/早生みかん	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま のり/豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 片栗粉 パン粉 油/小松菜 もやし 糸かつお	精白米/厚揚げ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 小麦粉/ぼたて貝柱 小麦粉 パン粉 油/小松菜 白菜のり
26	27 西区産小松菜	28	29	30
黒コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ りんご	鶏ごぼうごはん ししゃものカレー天ぷら 味噌汁	パスタクリームソース ストローポテトサラダ ブルーベリーゼリー	小松菜ピラフ ちくわチーズつめフライ フルーツカクテル	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿
黒コッペパン/鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 白ごま/りんご	胚芽米 大麦 鶏ひき肉 豆腐 しょうが 白みそ ごぼう にんじん 油揚げ 白ごま/カラフトししゃも 小麦粉 卵 油/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ	ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎだけ 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 白みそ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 油 白ごま/ブルーベリーピューレ・果汁・果肉 ゲル化剤	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 小松菜/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 つなみかん缶 りんごジュース	精白米 豚肉 メンマ 人参 ほうれん草 もやし 厚揚げ 片栗粉 油 白ごま/高野豆腐 小松菜 白みそ 赤みそ/柿
<p>*牛乳は毎日200ccつきます。</p> <p>*果物は市場の状況によって変更する場合があります。</p> <p>*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。</p>				