

# 給食通信

不定期発行 第 1 号

令和3年度10月4日

文責 栄養教諭 瀬川

## ～記念日のメニューはカレーから～

稲穂の給食は1年間を通し行事食やイベント食等を実施していますが、開校以来必ず決まったメニューを提供する日が2日間あります。

その2日間とは「1年生のはじめての給食」と「開校記念日」です。

毎年卒業生に、はじめての給食は何を食べた？と質問をすると、半数近くはカレーを食べたと答えてくれます（そのついでに開校記念日のハンバーグカレーを思い出してくれます）3年間色々な給食を食べていても、忘れずにいてくれること、大半の生徒がおいしかったという感想をいただけることが大変嬉しく、給食スタッフ一同の励みになっております。

### ★1 学年給食開始日 令和3年4月12日（月）



【こんだて】

#### ★カレーライス（チキン）

- ・あさりのカリッとサラダ
- ・温州みかんゼリー
- ・牛乳

### ★開校記念日メニュー 令和3年6月22日（火）



【こんだて】

#### ★ハンバーグカレー

- ・大根和風サラダ
- ・お祝いデザート（カップティラミス）
- ・牛乳

# 給食通信

不定期発行 第 2 号  
令和3年度10月4日  
文責 栄養教諭 瀬川

## ～季節の献立 春から初夏まで～

学校給食は、旬の食材を取り入れるよう心がけています。

北海道は本州と比べて旬の食材が取れる時期が短いのですが、その分おいしさが詰まっているように感じています。

毎年春から初夏に旬を迎える野菜として、北海道を代表するものといえば「アスパラガス」ではないでしょうか。

ドリンク剤に入っているアスパラギン酸というビタミンは疲労回復の効果があり、アスパラガスに豊富に含まれていることから、季節の野菜として生徒におすすめしています。

給食はアスパラガスの調理形態を変えたメニューを何品か提供し、どの料理が生徒自身の好みであるか考える機会として、今後自分で調理をする時や、料理を選択する判断材料になれるよう献立を組み立てています。

### ★5月14日（金）季節の献立 旬の野菜を食べよう・好きです北海道メニュー「芦別市」

芦別の炭鉱マンの心をつかんだ「がたたん」は「炭鉄港めし」として注目を集めています。



アスパラを豚肉で巻いてパン粉をつけ揚げました。

【こんだて】

- ★がたたんラーメン風
- ★アスパラー本揚げ
- ・温州みかんゼリー
- ・牛乳

### ★5月18日（火）季節の献立 旬の野菜を食べよう

この日に使用した小松菜は札幌産でした。  
シナモントーストは厨房で角食に砂糖とバターを塗って焼いています。



アスパラは乳製品との相性がとてもいいです。

【こんだて】

- ・シナモントースト
- ★アスパラのシチュー
- ・十勝大豆コロッケ
- ・小松菜とベーコンのサラダ
- ・牛乳

○6月11日（金）はアスパラサラダを給食で提供。一番人気はアスパラー本揚げでした。  
お弁当のおかずにもオススメです。

# 給食通信

不定期発行 第 3 号  
令和3年度10月4日  
文責 栄養教諭 瀬川

## ～非常食の準備はありますか？～

昨今、毎年どこかの地域で自然災害が多発しています。

起きて欲しくはない災害ですが、いつどこで起きるかは誰にも予測がつきません。

本校では災害が発生した場合、生徒が帰宅困難となり校内で寝泊まりすることを想定し、約1分（3食分程度）の非常食の準備をしています。毎年避難訓練時と胆振東部地震の発生日に併せて、非常食の入れ替えを行い、学校給食として提供をしています。

非常食を準備する…と考えると、設置場所や単価など気になることがありますが、いざとなると非常食にも使える常備食品というものがあります。1回目の非常食体験給食は常備食品で作る非常食をメニューに取り入れ、2回目は、非常食のレトルト食を食べていただきました。

災害が起きた際、避難訓練で体験したことや給食で食べた非常食を思い出していただけると、落ち着いた行動につながる可以考虑しております。

### ★8月18日（水）非常食体験Ⅰ 乾物を利用したスープとサラダ

温めなくても食べることができるいし食品は、停電時重宝します。缶詰が家にあると安心できますね。



乾物を利用したスープは、するめの他に干した野菜のうまみもだし汁に使用することでおいしくなります。

#### 【こんだて】

- ・ごはん
- ★常温で食べられるいしカレー
- ★切り干し大根のスープ
- ★乾燥わかめのサラダ
- ★夏みかん缶 ・ジョア

### ★9月6日（月）非常食体験Ⅱ 備蓄食 いし食品・ビスコ

このレトルトパックは、下に「まち」が付いていて、広げることで食器代わりにします。食べる時は、スプーンを使います。



ビスコは缶詰に入ったものを使用しました。

#### 【こんだて】

- ★救給カレー（ドライカレータイプ）
- ★救給根菜汁
- ★バナナ
- ★備蓄ビスコ
- ・牛乳

〇生徒に備蓄食の給食は、量が少なめだからおなかがすくのでは？と聞いたところ、「ちょうどよい量だった」という答えと根菜汁やビスコの残食が多数あり、昨今小食傾向であることを実感しました。

# 給食通信

不定期発行 第 4 号

令和3年度10月12日

文責 栄養教諭 瀬川

## ～季節の食材「夏」：手稲区の地産地消について～

札幌の手稲区は、古くは稲作があり、海沿いの山口地区ではすいかを栽培していました。

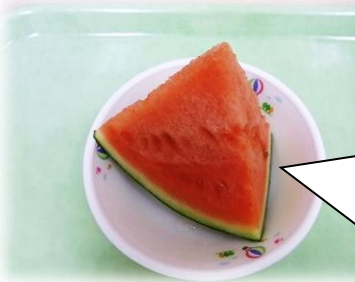
昭和 55 年頃、すいかの栽培が冷害の被害にあった事で、寒さに強いかぼちゃの栽培をしたところ、とてもおいしい南瓜ができたことから、手稲では「サッポロすいか」「大浜みやこかぼちゃ」の名前で販売をしています。特にかぼちゃは希少価値が高く、道外に出荷されて評価を得ています。

稲穂の給食は地産地消を推奨していることから、この 2 大ブランド食材を毎年給食で取り入れていました。

今年も早い時期から「サッポロすいか」と「大浜みやこかぼちゃ」の購入予約をして8月20日（金）と8月31日（火）を使用する予定でしたが、栄養教諭の天候予想が外れ、8月31日に「サッポロすいか」の状態が悪く購入ができませんでした。

残念でしたが来年こそ、この 2 大ブランド食材を両方使用した給食提供をしたいと思います。

### ★8月20日（金）



今年はこの日だけ「サッポロすいか」を購入することができました。  
とてもおいしかった今年の最初で最後のすいかです！

#### 【こんだて】

・和風冷やしラーメン

・ひじき春巻き

★果物「サッポロすいか」

・牛乳

### ★8月31日（火）季節の野菜をたべよう・北海道メニュー「札幌市：スープカレー」

「サッポロすいか」の状態がよくないため、急遽メロンに変更となりました(泣)残念です。



スープカレーの具材は、鶏手羽元・人参・玉葱・トマト、今年は大浜みやこかぼちゃとじゃがいも、ピーマンを素揚げして入れました。

#### 【こんだて】

・ごはん

★スープカレー

・切り干し大根ナムル

★果物「サッポロすいか」→変更メロン

・牛乳

○8月31日（火）のスープカレーは、スープの中に完熟トマトを皮ごとミキサーにかけたものを使用しています。夏の野菜がおいしい時期にしか出せない味のため、夏季限定メニューとなっています。

# 給食通信

不定期発行 第 5 号  
令和3年度11月9日  
文責 栄養教諭 瀬川

## ～郷土・地域の料理について～

本校の給食は日本各地の郷土料理や地域のご当地グルメを提供しています。

10月は、今年赴任された養護教諭のK先生から出身地の群馬県の郷土料理「すいとん汁」のレシピを教えていただき、早速給食で作りました。

郷土や地域、注目をして欲しい献立を提供する際、校内放送を使い給食時間に情報提供をします。なじみのない地域の話をする時は食べ物を通して情報を提供することで、興味関心を持ってもらい、ついでにその土地の場所や地域の産業、歴史などの情報を入れつつ、いつかその土地に行った時、少しでも何かを思い出してもらえるといいな～と考えながら校内放送をしています。

今回は養護教諭のK先生に校内放送へ入っていただき、お話に華を添えていただきました。

給食後の生徒は、K先生に話しかけ群馬県に興味を持っていたようです。

食べるだけではなく、日本の地域についても興味をもってもらえると、とても嬉しいです。

### ★10月14日（木）群馬県郷土料理「すいとん汁」



すいとんは調理員さんの手作りで。群馬では、味噌味・醤油味・ミソ醤油ブレンド味と地域により味が変わるそうです。今回はミソ醤油ブレンド味にしました。

#### 【こんだて】

・ごはん ・牛乳

#### ★すいとん汁

・厚焼き卵 ・ひじき納豆和え  
・ブロッコリー梅和え

### ★名前から想像ができないメニューは、地域の地元めしでした。



10月21日(木)の「中華ちらし」は、北海道帯広市のコンビニでも販売している地元めしです。あっさり醤油味の野菜炒めがのった丼ものです。



10月29日(金)の「サンマー麺」は、神奈川県横浜市の地元めしです。あっさりしょうゆ味のスープに、野菜あんかけがのったラーメンです。

# 給食通信

不定期発行 第 6 号  
令和3年度11月9日  
文責 栄養教諭 瀬川

## ～季節の食材「秋」：札幌のりんご～

昨今札幌は都市化が進み、食糧生産のイメージが薄いのですが、明治時代はりんごの栽培が盛んだった歴史があります。なんとロシアやシンガポールにまで輸出していたことも。その面影は平岸と南区の一部で見られるくらいですが、意外にも都市部に近い三角山の麓にりんごの畑があります。

その畑では「社会福祉法人 札幌緑花会 花園学院」が、りんご栽培を行っています。

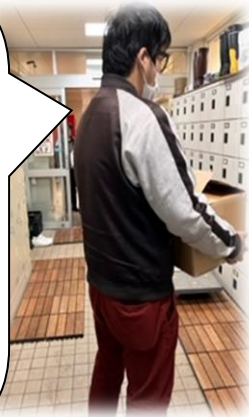
毎年本校の卒業生が就労している関係で、おいしいりんごを販売していただき、りんごのある時期だけ給食で使用していました。

季節限定ですが、りんごの種類も豊富なので加熱調理や生食で、生徒は色々なりんごの味を楽しんでいます。

本校生徒が働く先輩たちの姿を見る機会は現場実習の時くらいですが、機会があれば普段から先輩たちの働く姿を見て、自分の将来を想像する機会にできたらと考えております。

### ★働く先輩の姿を激写しました！

働く先輩のたくましい背中が格好いい本校の卒業生さんです。社会人の自信がにじみ出ています。



給食で使用するりんごの数と、納品した数が合っているか確認中。仕事は最後まで責任を持ってやり遂げます。



加熱するりんごのデザートで使用するりんごです。今では貴重な「紅玉」も花園さんで栽培しています。



### ★りんごのデザート（季節限定品です）

○北海道では樹木のしらかば花粉アレルギーを発症する人が多く、その関連からバラ科の果物で食物アレルギーの発症をする人が増加中です。バラ科のりんごは生食でアレルギー症状が出て加熱をすることで多少食べられる場合もあるため、加熱調理でもおいしいりんごがある時期だけ、手作りでりんごのデザートを作り、少しでも季節の味を感じてもらう取組を行っています。  
（この季節だけりんごのレシピは校内に置いています）



左上から「焼きりんご」・「りんご春巻き」・「りんごのケーキ」です。

# 給食通信

不定期発行 第 7 号  
令和3年度11月9日  
文責 栄養教諭 瀬川

## ～生徒の給食配膳について～

昨年から学校給食は感染症対策のため、職員が全ての給食配膳を行い生徒が給食の配膳に係ることができませんでしたが、感染者の減少から感染症対策の緩和により10月11日（月）から、生徒も給食の配膳に入ることができることになりました。

約1年半ぶりの配膳作業で、職員と生徒2～3名からの作業開始です。

給食当番にあたる人は身支度の三角巾、エプロンの他、本校では給食当番は不織布マスクを着用することとし、体調管理の確認と爪の長さや汚れ、傷のチェックと入念な手洗いの実施など、以前より細かな状況観察を記録されての給食配膳を行っています。以前より確認内容が多く細かい内容をチェックしていますが、生徒の皆さんは黙々と真面目に取り組んでいます。

以前の日常生活に戻ることを祈りつつ、感染症に気をつけて給食配膳を実施しています。

### ★給食当番の身支度



三角巾、エプロン、不織布マスクは給食当番の正装です。職員も同様に着替えてもらい、配膳を実施します。



手のひらだけでなく指先、指と指の間、手首から爪の中まで、手洗いを実施します。この後、栄養教諭が手指のチェックを行います。

### ★配膳から喫食まで



アルコール消毒をしたテーブル、机に手早く食缶、食器をセットし、各自担当を決めて盛り付けを実施していました。こちらは1年生の写真ですが、皆さん手際よく配膳をしています。



本校の教室は狭いことから飛沫感染防止のため、お互いに背中合わせの黙食スタイルです。静かに食べていますが、栄養教諭が放送で給食の紹介をした時やおかわり配膳で教室周りをする時は、声に出さず行動や仕草で気持ちの表現をしてくれる人や、マスクを付けてから声をかけてくれる人がいます。黙食中ですが気持ちの表現方法は色々ありました。

# 給食通信

不定期発行 第 8 号

令和4年 2 月 3 日

文責 栄養教諭 瀬川

## ～学校給食のSDGs～

先日、生徒の食べる量が減っていることについて記載しましたが、感染症対策が軽減されて運動量が増えおなかが減る…ということではなく、今も給食の食べ残しが多く見られます。

今年度、未来に向けて持続可能な目標「SDGs」を学ぶ授業があり、この取組の中にある「飢餓をなくす」ことについて、給食で取り組める内容がないかと検討しておりました。

給食で可能な「SDGs」の取組として、廃棄する食材を少なくして、調理をする際取り除く部分（野菜・果物の皮等）を可食することにより、食品ロスの軽減につながるのでは？と考えました。

できる範囲で皮も食べて貰い、食べて消化し栄養を取り込んでもらうことで、調理する側と食べる側、食材を作る生産者の想いがそれぞれ満たされ、よりよい未来につながっていくかもしれません。

ただしこれらは、個々に意識し実行しないと取り組めない内容であることも実感しています。

今後、給食を通して「SDGs」の取組を生徒と一緒にできることを考え、理解していきたいと思っています。

### ★可食部分を増やす取組



りんごは皮付きでカットします。薄くスライスすると、皮も食べやすくなります。



かぶのスープは、かぶの皮を剥かずにカットし、煮こむことで、食べやすくなります。葉も、細かくカットし、具にすることで、彩りのよいスープになります。



昆布はだし汁を取った後、カットをして、煮物の具として利用します。本校は日高昆布を使用しているので、具としてもおいしいですよ。



消費期限の近くなった非常食の数が少なく全員に提供できない場合、別な料理にして変身させることがあります。こちらは令和元年に給食提供したパンの缶詰を使用した給食メニュー「パンプリン」です。

### ★ちょっと一工夫

本校では和食の時、鯉節と昆布でだしを取り、洋食・中華の場合、鶏ガラや豚骨でだしを取っています。動物の骨で煮出しただし汁に、洗剤で洗った根菜の廃棄する皮を煮出したスープも合わせて使用しています。特に本校の給食で作るラーメンは、この組み合わせのだし汁で大変おいしいと好評を得ています。野菜の皮を捨てる前の一工夫として、ぜひご家庭でもお試しください。



根菜は洗剤で洗ってから皮むきをします。

# 給食通信

不定期発行 第 9 号

令和4年 2 月 3 日

文責 栄養教諭 瀬川

## ～学校給食のパンについて～

学校給食の主食はパンが中心だった時代から、今では白飯や混ぜご飯、麺類など主食の種類が増えましたが、給食パンのイメージは、ボソボソしている・味が薄い…など、いいイメージではない方が多いのではないのでしょうか？

もちろん栄養教諭が子どもだった頃、同じような思い出がありますが、学校給食のパンは主食の役割があるため、国によって決められたパンの配合があり、製造側が勝手に砂糖やバターを追加できなかったのです。学校給食のパンは毎年品評会を開催して、パン製造の方々が技術向上を図っているのですが、パンの残食はどの市町村でも悩んでいるようで、パン製造会社の方が「もう少しだけ砂糖とバターが使えたら、もっと柔らかく美味しくなって残食が減るのに…」とこぼした一言が栄養教諭は忘れられません。

食べる・食べないは本人の意思決定であり、それに対して栄養教諭が何かを言うことはありませんが、作り手側は食べて貰うため、日々努力や工夫を凝らしていることや気持ちが込められていることを知ってもらう機会がいつかできたらいいな…と考えております。

今年度、稲穂は感染症対策の一環で、素手で食べるメニューを控えておりますが、手でちぎって食べることがマナーのパンを、フォークで食べられるように考えた結果、厨房でパンをカットして調理をするに行き着きました。その結果、盛り付け時に少食の人は量を少なく盛り付け、残った分は多く食べたい人に提供ができたことで残食が減り、パンを入れていたプラスチック袋ゴミの軽減につながったことなど、小さなことが「SDGs」の取組にもつながることができました。

小さなことから世界を取り巻く環境問題へとつながることができたのかも？と思います。

### ★稲穂の給食パン



厨房でカットしたパンを、オーブンで加熱して提供したところ、香ばしくほんのり温かい状態で提供ができ、いつもより柔らかくなったと好評でした。



パン工房あすかさんのパンは、主食になるパンと甘いパンの2種類を購入しています。



稲穂では揚げパンよりも、角食を使ったメニューに人気があります。こちらから時計回りにピザトースト・シナモントースト・フレンチトースト・きなこ揚げパンの順になっています。どのメニューも、自宅で調理しやすいため、レシピを校内で配布していました。

# 給食通信

不定期発行 第 10 号  
令和4年 3 月 18 日  
文責 栄養教諭 瀬川

## ～日本遺産「炭鉄港」と給食の取組～

稲穂では、月に 1 回、各地域の郷土料理や B 級グルメなどを給食に取り入れています。

令和 4 年度は、北海道の近代産業を支えた三都「空知・室蘭・小樽」をつなぐ石炭・鉄鋼・湾港・鉄道をテーマにした日本遺産「炭鉄港」について、この三都をつないだ街の食文化「炭鉄港めし」や B 級グルメを学校給食に取り入れ紹介してきました。

5 月に石炭の町、芦別市「がたたん」から始まり、11 月は美唄市の「とりめし」、12 月に鉄鋼業の室蘭市「カレーラーメン」、3 月は石炭を運搬した港湾の町、小樽市の「あんかけ焼きそばともち菓子」を、三都「空知・室蘭・小樽」について学校給食を通して巡ることができました。

校内放送と掲示物で、炭鉱の歴史から、室蘭市の製鉄の成り立ち、そして北海道で切り開かれた鉄路と港湾について、街の産業や観光なども説明し、特産物や農産物を給食で使用して、食べて、知ってもらう機会を設定しました。

感染症流行のため遠くの地域に行く機会が少なく、イメージが付きにくいこともありますが、学校給食を通じて、近代北海道の礎となった歴史に思いを寄せるきっかけのひとつとなってもらえると嬉しいです。

### ★稲穂の「炭鉄港めし」



炭鉄港に関係する町で配布されている冊子です。



空知の芦別市「がたたん」は、海鮮や山菜が入り、団子に麺まで入ってボリューム満点。空知の太いアスパラを肉巻き揚げにしたところ、好評でした。



空知の美唄市「とりめし」は、鶏をまるごと使用する料理ですが、学校は鶏モモ肉だけ使用しました。濃いめの味付けでごはんがおいしく炊けました。



室蘭市の「カレーラーメン」は、特産のうす卵との相性抜群！濃厚スープをちょっとつけて食べられるように手作りチーズ蒸しパンをつけました。



小樽市の「あんかけ焼きそばともち菓子」です。もち菓子は、クリーム大福を使用。洋辛子と紅ショウウガは好みで焼きそばに入れます。

# 給食通信

不定期発行 第 11 号  
令和4年 3 月 18 日  
文責 栄養教諭 瀬川

## ～3年生の思いde稲穂メニュー～

毎年卒業式が近づく頃、本校の3年生たちは、家庭科で勉強した食べ物の栄養や、料理の組み合わせなどを振り返り学習として、給食の献立を作成しました。

今年も4つの各グループが考えた献立を2月の給食「思いde稲穂メニュー」として提供しました。

各グループは、栄養・彩り・組み合わせなどを考慮し、自分が食べたいメニューをグループ内でプレゼン発表しながら検討してもらった結果を栄養教諭が再検討し、2月の献立に取り入れます。

ただ今年の2月は雪害による臨時休校のため、予定日に「思いde稲穂メニュー」の実施ができなくなるなど、突然の変更が頻発しましたが、無事4グループの献立を提供できました。

「思いde稲穂メニュー」の実施日は、献立を考えたグループの代表者が校内放送で、メニューの紹介とオススメしたい栄養など熱心に説明して、楽しい給食のステキな思い出のメニューになりました。

### ★3 学年考案学校給食「思いde稲穂メニュー」



A グループ：ごはん、ほうれん草スープ、デミグラスハンバーグ、あさりのカリッとサラダ、果物いよかん  
あさりのサラダは3年生で人気があります。



B グループ：和風きのこスパゲティー、海苔和え、ヨーグルト  
あっさり和風スパゲティーが人気でした。



C グループ：コーン入り味噌バターラーメン、しらす和え、あげいも  
北海道名物のようなメニューでした。  
本校では味噌ラーメンが一番人気です。



D グループ：味噌カツ丼、かきたまスープ、お浸し、温州ミカンゼリー  
ボリュームのあるメニューです。