令和３年(2021 年)６月３日発行
札幌市立柏丘中学校

６月号

食で世界を旅しよう！ 世界の料理

６月と７月の給食に世界の料理を出します。旅行に行けない今だからこそ、食で世界を旅する気持ちを味わってみませんか？当日はその国や献立についてのプリントを配布しますので、この機会に世界の食文化にも目を向けてみてください。

６月 17 日（木）イタリア　＜ゆであげミートソース＞

パスタはイタリアの代表的な料理です。小麦などで作るめん類のことを「パスタ」といい、スパゲティなどのロングパスタや、ペンネ、マカロニなどのショートパスタなど 700 種類近くあります。

ひき肉とトマトを使ったソースのパスタが「ボロネーゼ」で、ボロネーゼにトマトケチャップを加え、日本人向けにしたものがミートソースです。

６月 23 日（水）インド　＜キーマカレー、タンドリーチキン＞

インドで日常的に食べられているのは、様々な種類のスパイスを使って作るスープと煮込み料理、油でいためたおかずです。日本のカレーとはだいぶ違うもので、名前もそれぞれの料理名で呼ばれています。キーマカレーの「キーマ」は、「細かいもの」という意味で、日本ではひき肉を使ったカレーをキーマカレーと呼んでいます。

タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトやスパイスにつけ込み、タンドールと呼ばれるつぼ形のオーブンで焼いた料理です。

６月 29 日（火）ロシア　＜ボルシチ＞

ロシアの料理は、スープの種類が豊富です。ボルシチは、ビーツなどの野菜や肉を煮こんで作る赤いスープです。元々はウクライナの郷土料理ですが、今ではロシア全土でもボルシチが食べられています。赤い色と甘みをつけるために、ビーツが必ず入ります。給食でも国産の生のビーツを使ってボルシチを作ります。

作ってみよう！ 給食レシピ ゆであげミートソース

＜材料　４人分＞

スパゲティ･･･300g

豚ひき肉･･･１００g
玉ねぎ･･･中２個（340g）
にんじん･･･１本（130g）
セロリ･･･10 ㎝（30g）
にんにく･･･１かけ
パセリ･･･少々
マッシュルーム･･･50g
サラダ油･･･小さじ１

A
- 小麦粉･･･大さじ２
- カレー粉･･･小さじ 1/5

B
- オールスパイス･･･少々
- ナツメグ･･･少々

鶏がらスープ･･･300mL
ケチャップ･･･大さじ３
トマトピューレ･･･大さじ３
デミグラスソース･･･大さじ２
ウスターソース･･･大さじ１
中濃ソース･･･小さじ２
しょうゆ･･･小さじ１
塩･･･小さじ 1/3
こしょう･･･少々

＜作り方＞

① 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
② フライパンにＡを入れて、からいりしておく。
③ 鍋にサラダ油を熱して、にんにく、セロリをいため、豚ひき肉とＢを入れてよくいためる。
④ 玉ねぎを入れてよくいためてから、にんじんを加え、さらにいためる。
⑤ マッシュルーム、鶏がらスープを入れ、ケチャップ、トマトピューレを入れて煮る。
⑥ 残りの調味料を加え、一度火を止めて②を固まらないようにザルなどで振り入れる。全体になじんだら、さらに弱火で煮込む。
⑦ パセリを入れて仕上げる。
⑧ ゆでたスパゲティを皿に盛り、⑦のソースをかける。

★牛乳は毎日２００mL つきます。
★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。
★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
7 ごはん すき焼き ししゃものカレー天ぷら ミニトマト	**8** ハンバーガー （横割りバンズ・焼きレバー入りハンバーグ） キャロットポタージュ パイン缶詰	**9** 豚丼 味噌汁 からしあえ	**10** きつねうどん あべかわだんご ジューシーオレンジ	**11** あさりごはん 味噌汁 チキンカツ
精白米/豚肉・豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎ茸・焼きふ・春菊・しいたけ/子持ちカラフトししゃも（カペリン）・小麦粉・卵・カレー粉/ミニトマト	パン・牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー・片栗粉・大豆たん白・生姜・にんにく/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・脱脂粉乳・牛乳・豆乳/パイン缶詰	精白米・豚肉・生姜・グリンピース・片栗粉/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ/ちくわ・ほうれん草・キャベツ	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・しいたけ・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草/白玉もち・きなこ/ジューシーオレンジ	胚芽米・大麦・あさり・生姜・油揚げ・にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけ・しらたき・グリンピース/厚揚げ・小松菜/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉
14 スタミナ丼 味噌汁 りんご	**15** ツイストパン チキンクリームシチュー あさりのカリッとサラダ 黄桃缶詰	**16** ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ごまあえ	**17** イタリアの料理 **ゆであげミートソース** スパイシーポテト ヨーグルト	**18** ツナライス レバー入りメンチカツ 小松菜とコーンのサラダ
精白米・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・片栗粉・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・たもぎ茸/りんご	パン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・脱脂粉乳/あさり・生姜・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま/黄桃缶詰	精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・にんじん・長ねぎ・しいたけ・オイスターソース・ごま油・片栗粉/キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆たん白・大豆油・小麦粉/小松菜・白菜・ごま	スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・トマト・ケチャップ・小麦粉・カレー粉・デミグラスソース/じゃがいも・パセリ・カレー粉/ヨーグルト	胚芽米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・しいたけ・グリンピース/牛肉・豚肉・豚レバー・玉ねぎ・片栗粉・大豆たん白・ケチャップ・パン粉・小麦粉/ハム・小松菜・コーン・ごま
21 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシュウマイ いそあえ	**22** ロールパン ポテトグラタン ハムコーンサラダ パイン缶詰	**23** インドの料理 **キーマカレー** **タンドリーチキン** 温州みかんゼリー	**24** 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 すいか	**25** チキンウインナーライス 鮭フライ 切り干し大根のナムル
精白米/豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・グリンピース・生姜・にんにく・ケチャップ/豚肉・牛肉・玉ねぎ・片栗粉・大豆たん白・小麦粉・タピオカ粉/小松菜・もやし・のり	パン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・小麦粉・バター・脱脂粉乳・牛乳・豆乳・チーズ・パン粉・パセリ/ハム・コーン・キャベツ・ごま油/パイン缶詰	精白米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト・ケチャップ/鶏肉・カレー粉・生姜・にんにく・ヨーグルト・ケチャップ/温州みかん	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま/厚揚げ・じゃがいも・豚肉・生姜・にんじん・グリンピース・片栗粉・小麦粉/すいか	胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・ウインナー（鶏肉・豚肉・豚レバー・ひじき・牛乳）・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリンピース・ケチャップ/鮭・パン粉・小麦粉・片栗粉・大豆たん白・コーンスターチ/切干大根・ほうれん草・にんじん・ハム・ごま・ごま油
28 ごはん 豚汁 かれいのから揚げ（おろしソース） おひたし	**29** 黒コッペパン **ボルシチ** ロシアの料理 鮭マリネサラダ メロン	**30** ごはん かきたま汁 豚肉の竜田揚げ 小魚の佃煮	**7／1** 冷やしたぬきうどん バターポテト さくらんぼ	**2** ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツカクテル
精白米/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/かれい・片栗粉・大根・生姜/ほうれん草・白菜・かつお節	パン/ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ピーツ・セロリ・にんにく・パセリ・トマト・ケチャップ・バター・デミグラスソース/鮭・生姜・小麦粉・片栗粉・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ごま/メロン	精白米/卵・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ・片栗粉/豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉/かたくちいわし煮干し・昆布・ごま	ソフトめん・あさり・かたくちいわし煮干し・桜えび・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ/じゃがいも・バター・牛乳・脱脂粉乳/さくらんぼ	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん）・りんごジュース

とれたて新鮮！ 札幌産 小松菜

６月から７月まで、札幌で作られた小松菜を給食に使用します。札幌は全道でも有数の小松菜の生産地で、東区や西区、南区など広い地域で栽培されています。あえものやサラダ、味噌汁など小松菜を使ったメニューがたくさん登場しますので、とれたて新鮮な地元の小松菜をぜひ味わってほしいと思います。