

いただきます



今年度も「北海道を食べようメニュー」をおとどけします。



令和8年度は、どんな地域のどんなメニューかな？

- 6月 北海道ごぼうの甘辛ごまがらめ
- 7月 砂川ポークチャップ丼
- 9月 南区産小松菜使用のメニュー
- 10月 札幌黄の玉ねぎかき揚げうどん
- 11月 いも団子汁
- 1月 帯広中華ちらし
- 2月 知内のにら鶏丼 (好評につき、アンコール実施予定)

毎年恒例となった

『北海道を食べよう!』

みなさん、楽しみにしてくれているようで嬉しいです。今年度も、ありますよ!

おいしい食材と、工夫された味付け。おいしく食べて、楽しく学んでいきましょう!



南区では、はじめてのメニューもぞくぞく!



「北海道ごぼうの甘辛ごまがらめ」

札幌伝統野菜のひとつである、「札幌白ごぼう」のほか、全道各地でごぼうが作られています。

北海道は、茨城県、青森県に次いで生産量が全国3位になっています。十勝地方が、主な産地ですが、この時期、石狩地方のごぼうが手に入ることになりました。「食物せんい」や「ポリフェノール」が豊富な「ごぼう」は、ふだん給食でも、豚汁やスープカレーのトッピングなど使用されることはありますが、主役となることはほとんどありません。

今回、ごぼうを4mm程度の斜めスライス切りにして油で揚げ、甘辛いたれと、ゴマをまぶして献立を作りました。

ごぼうの素材の美味しさが生きた、ごぼうが好きになるメニューと感じています。

【両校とも、振替休業日後の、6月2日(火)に実施予定です。】

《作り方》

- 1) 切ったごぼうを水にさらす
- 2) 片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
- 3) 合わせた調味料を釜に入れて加熱し、取り出しておく。
- 4) 揚げたごぼうを釜に入れて3)を加え、よく和える。
- 5) 最後にごまを加えて和える。

《分量～一人分の正味重量》

| | |
|--------|------|
| *ごぼう | 40g |
| *片栗粉 | 7g |
| *揚げ油 | 適量 |
| *砂糖 | 4.4g |
| *醤油 | 2.4g |
| *みりん | 0.8g |
| *白いりごま | 1.5g |
| *白すりごま | 1.5g |



予定献立



* 詳しい使用食品や数量が必要な場合はお知らせください。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| <p>ゴールデンウィークが終わり、両校とも、体育的な行事である「ふじみな元気の日」「みどりん体育デー」の本格的な練習が始まります。毎日、朝食をしっかりと食べてきてください。また、気温も上がってくるので、こまめな水分補給をお願いいたします。</p>  | | | <p>7 チキンウイナーライス 南瓜コロッケ 大根サラダ</p> | <p>8 黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー パイン缶詰</p> |
| <p>11 ご飯 豆腐のトロトロ煮 うの花コロッケ ジューシーオレンジ</p> | <p>12 味噌ラーメン シナモンポテト パイン缶詰</p> | <p>13 ビビンバ ひじき春巻 F e フルーツミックス</p> | <p>14 ご飯 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ 磯和え</p> | <p>15 角食 イタリアンスープ ★ほっけのオートミールフライ ▲いちごジャム</p> |
| <p>白飯豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、かたくり粉、鶏がらスープ/うの花コロッケ(ひじき入り)、なたね油、揚げ油/ジューシーオレンジ</p> | <p>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごまむぎ、赤みそ、白みそ、みりん風調味料、本みりん、トウバンジャン、ごま油、醤油、清酒、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、くさわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、なたね油、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/パイン缶詰</p> | <p>米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、みりん風調味料、本みりん、トウバンジャン、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、唐辛子/ひじき春巻、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/</p> | <p>白飯豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、醤油、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、黒こしょう、鶏がらスープ/さんま、しょうが、清酒、醤油、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、切りおろし、醤油/</p> | <p>角食ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、なたね油、揚げ油/いちごジャム</p> |
| <p>18 豆とひき肉のカレー 野菜の醤油漬</p> | <p>19 パスタシーフードト マトソース 青のりポテト</p> | <p>20 わかめごはん けんちん汁 味噌味 サバの香味揚げ</p> | <p>21 ご飯 味噌汁 ★チキンカツ おひたし</p> | <p>22 背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック りんご</p> |
| <p>白飯、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤みそ、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、シナモン/だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖、水あめ、穀物酢/</p> | <p>ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、青のり/</p> | <p>米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきごんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油/</p> | <p>白飯豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏肉、白ワイン、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/ほうれんそう、もやし、糸かつお、醤油</p> | <p>背割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、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/チキンウイナー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/りんご</p> |
| <p>25 ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮</p> | <p>26 カレーうどん フレンチポテト 黄桃缶</p> | <p>27 深川めし 味噌汁 ★ちくわチーズつめ フライ</p> | <p>28 ハヤシライス コロコロサラダ</p> | <p>29 横割バンズ クリームシチューカレー風味 釧路産たらフライ 小松菜サラダ</p> |
| <p>白飯豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、清酒、白みそ、赤みそ、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/ぎょうざ、なたね油、揚げ油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ</p> | <p>ソフトめん、鶏肉、つと、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たまごたけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、カレールウ、かたくり粉、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/黄桃缶詰</p> | <p>米、おおむぎ、昆布、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、サラダ油、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、だし汁、葉だいいこん、食塩/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油</p> | <p>白飯、豚肉、牛肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、たけのこ、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、ハヤシルウ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、シナモン、赤ワイン、鶏がらスープ/ハム、凍り豆腐、清酒、みりん風調味料、本みりん、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、穀物酢、きび砂糖、食塩、白こしょう、白ごま/</p> | <p>横割バンズ豚肉、カレー粉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、カレールウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/たらフライ、なたね油、揚げ油/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/</p> |