

札幌産玉ねぎを使用しています

日本で最初に玉ねぎの栽培をしたのが札幌です。現在は宅地化などによって生産量は減少しましたが、今でも収穫量・生産額は札幌の農産物の中で最も多く、札幌の農業を支えています。給食では、10月から札幌産の玉ねぎを使用しています。11月30日～12月4日には、フードリサイクルの「さつおう」、12月には「札幌黄」を使用する予定です。

玉ねぎの品種



札幌黄

平成 19 年、「札幌黄」は「食の世界遺産」と言われる「味の箱舟」に認定されました。明治時代にアメリカから来た種子を、札幌の農家が大切に受け継いだ品種です。病気に弱く、日持ちもしないことなどから、生産量が少なく、なかなか市場に流通していません。

肉厚で柔らかく、加熱後の甘みが強いので、根強いファンも多く「札幌黄」を好んで使うお店も増えてきています。その特徴的な味と、入手のしにくさで「幻のたまねぎ」と言われています。

さつおう

札幌黄のおいしさを受け継ぐ、札幌発の新しい品種です。甘みとやわらかさを受け継いでいるので、加熱調理にぴったりです。

オニオンチップサラダ

作り方

材料（4人分）

ハム	2 枚
キャベツ	葉 2 枚
きゅうり	1/3 本
ホールコーン	20 g
たまねぎ	1/4 個
かたくり粉	大さじ 1
油	
塩	少々
酢	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々
黒こしょう	少々
白いりごま	小さじ 1

- ① ハム、キャベツは千切りにする。
- ② きゅうりは縦半分にし、斜めに切る。たまねぎは半分に切り、スライスする。
- ③ たまねぎにかたくり粉をまんべんなくつけ、少量ずつ揚げ、塩をふっておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ⑤ 野菜とハム、③の半量と白いりごま・ドレッシングをよくまぜる。
- ⑥ 残りの揚げたまねぎを上からかける。

※給食では食中毒防止のため、食材をゆでて使用しています。

たまねぎの辛みと独特のにおいは、硫化アリルという成分によるものです。この成分には、肉や魚のくさみをやわらげるほか、ビタミンB1の吸収をよくする働きもあります。

11月の予定献立

- * 牛乳は毎日つきます。
- * 価格や市場への入荷状況により果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。
- * 給食で使用している主な食材を載せています。(／は献立の区切りです。) 札幌市立八軒東中学校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
栗ごはん さんまごまフライ 磯和え	文化の日 	黒コッペパン 白菜と肉のクリーム煮 チキンナゲット 柿	肉炒め丼 味噌汁 さつまいも天ぷら	カレーラーメン 白花豆コロッケ みかん
胚芽米 大麦 栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ しいたけ/ さんま しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉/ほうれん草 もやし のり		黒コッペパン/豚肉 すりみ 焼 き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白 菜 人参 バタ 小麦粉 パ ター チーズ スキムミルク 牛乳 豆 乳/鶏肉 パン粉 片栗粉 お から 小麦粉 とうもろこし 粉 クラッカー粉/柿	白飯/豚肉 ママ 人参 もやし し ほうれん草 玉ねぎ り んご ソース しょうが にんに く 片栗粉 ごま/高野豆腐 わかめ 長ねぎ/さつまいも 小麦粉 卵	ワタメ 豚肉 しょうが に んにく ママ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 ソース トマトピューレ りんご/白花豆 じゃがいも パター パン粉 小 麦粉 片栗粉/みかん
9日	10日	11日	12日	13日
ごぼうピラフ はんぺんチーズフライ フルーツカクテル	和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ	コッペパン ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花もちもちフライ	味噌かつ丼 しょうゆけんちん汁 柿	たぬきうどん(えび入) チーズポテト りんご缶
胚芽精米 大麦 パター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にん にく コーン パセリ/はんぺん 小麦粉 卵 チーズ パン粉/み かん缶 パイン缶 黄桃缶 な し缶 なつみかん缶 りんご ジュース	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干 大根 しいたけ ごま しょ うが ごぼう 人参 油揚げ ひじき/じゃがいも 玉ねぎ わかめ/いわし とうもろこし じゃがいも しょうが 片栗 粉 玄米粉 米粉/パン粉	黒コッペパン/ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/ あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/じゃがい も 人参 とうもろこし 玉 ねぎ いんげん ごぼう パン 粉 おから 米粉	白飯 豚肉 小麦粉 卵 パン 粉 ごま/鶏肉 豆腐 こんに やく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/柿	ワタめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと 小 松菜 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク/りんご缶
16日	17日	18日	19日	20日
ひじきごはん かわいい唐揚げ おひたし	キーマカレー ストローポテトサラダ 柿	豆パン ポトフ 白身魚フライ パイン缶	ごはん 豆腐のオムレツソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	塩ラーメン シナモンポテト りんご
胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじ き 油揚げ しらす 人参 ケリピーズ/かわいい 片栗粉 大 根 しょうが/小松菜 もやし 糸かつお	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セ ロリ しょうが にんにく 大 豆水煮 バタ レーズン 小麦粉 ソース トマト缶/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも ごま /柿	豆パン/ホーケウインナー ベーコン キャ ベツ じゃがいも 人参 さや いんげん 大根/柿 パン粉 小麦粉 片栗粉/パイン缶	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長 ねぎ 人参 たけのこ しょ うが にんにく 片栗粉/キャ ベツ 豚肉 ひじき 鶏肉 長ね ぎ 片栗粉 しょうが しい たけ ほたてエビ かきエビ 小麦粉/小松菜 白菜 ごま	ワタメ 豚肉 しょうが に んにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほう れん草 わかめ ごま/さつま いも/りんご
				2年生給食なし(高校訪問)
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日 	豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶	メンチカツバーガー あさりのチャウダー コールスローサラダ	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト
	白飯 豚肉 しょうが 小麦 粉 片栗粉 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン ご ま/もやし 油揚げ/パイン缶	横割りパン/スライス 豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 片栗 粉 ケチャップ ソース/あさり ベー コン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 バタ 小麦粉 パター 牛 乳 豆乳 スキムミルク チーズ/キャ ベツ 人参 コーン	白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ し いたけ 片栗粉/から揚げししゃも 子持ち 小麦粉 片栗粉/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま	ワタメ スライス ベーコン えび あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく パセリ 小麦粉 トマト 缶 ソース/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅ うり 人参 ごま/ヨーグルト
30日	12月1日	2日	3日	4日
焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ もやしのごまサラダ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしハンバーグ しょうが和え	背割コッペパン ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	チキンカレーライス コロコロサラダ	五目うどん 大学芋 みかん
胚芽精米 大麦 豚肉 長ね ぎ しょうが にんにく 人 参 玉ねぎ コーン しいたけ ケリピーズ/かぼちゃ パン粉 マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳 米粉 小麦粉/ほうれん草 も やし 人参 ごま	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ね ぎ 人参 大豆 切干大根 さやいんげん しいたけ しょうが/大豆 玉ねぎ 人参 ねぎ 魚肉すり身 片栗粉 いわし しょうが マッシュポテ ト にんにく ソース/ほうれん草 もやし しょうが	背割コッペパン/ベーコン じゃがい も 人参 玉ねぎ バタ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/豆乳 き なこ コーン/スターチ パター	白飯/鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょう が にんにく ケリピーズ 小 麦粉 ソース ケチャップ/ハム 高野 豆腐 人参 きゅうり コーン ごま	ワタめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎた け/さつまいも ごま/みかん

* 海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたり
する可能性があります。* かわいいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。