



ランチタイム

Lunch Time

令和7年(2025年)10月31日発行

給食だより【11月号】

札幌市立白楊小学校

11月4日～7日の期間、給食週間を実施します。給食を通して、食について興味・関心をもってもらいたいと考えています。自分で給食を選びリザーブ給食調査や、給食に関するクイズの掲示、給食に関する放送を実施します。自分たちが食べている給食がどのように作られているかを見て、作り手の思いを知ること、自らの健康を考えるきっかけになることを願っています。



心をこめておいしい給食を作っています!



札幌市の学校給食は、なるべく手作りを心がけています。味噌汁や麺類のスープは昆布やわらびなどからしっかりと出汁をとります。カレーライスのカレールウも手作りで。

～10月の献立から～

10日は秋が旬の鮭を使って「鮭ご飯」を提供しました。鮭フィレを給食室の釜で蒸して、骨や皮を手作業で取り除き、炊いたご飯に混ぜます。手間はかかりますが、子どもたちに大変好評でした。16日の「いももち」は蒸したじゃがいもをつぶしたものを一つ一つ手でまるめ、油で揚げて作ります。揚げ物は大きなガス釜で調理します。揚げた後は、水あめ、砂糖、しょうゆ、すりごまで作ったタレをかけて教室に運ばれます。子どもたちは北海道の郷土料理を味わっていました。



家庭用にレシピをアレンジしました!

北海道の郷土料理「いももち」

材料(4人分)

じゃがいも	350g(3個)
片栗粉	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
揚げ油	適量

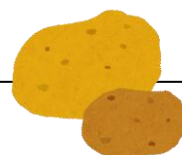
作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、蒸しやすい大きさに切り、水にさらしてから蒸す。
- ② 蒸したじゃがいもをつぶし、熱いうちに砂糖・塩・片栗粉を入れてよくこね、4つに分けて形を整え揚げる。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ火にかけ、白すりごまを入れてたれを作る。
- ④ ②のいももちに、③のたれをかけて出来上がり。

砂糖	大さじ1
A 水あめ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ2

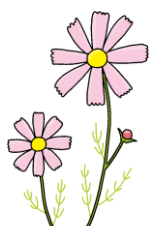
白すりごま	小さじ2
-------	------

北海道の代表的な農産物の「じゃがいも」を使ったおやつとしてもおすすめの「いももち」です。揚げずにフライパンで焼くと手軽に作ることができます。また、かぼちゃで作ってもおいしいですよ。



11月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 きなこ揚げパン ポテトスープ ラーメンサラダ 給食週間	5 カレーライス 野菜の醤油漬け	6 塩ラーメン 大学芋 柿	7 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ ヨーグルト和え
	ソフトフランスパン・揚げ油・きな粉・グラニュー糖・ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ / ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・コーン・人参・ごま油・白ごま	白飯・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・鶏がらスープ / 大根・きゅうり・人参・水あめ	ソフト麺・豚肉・生姜・にんにく・サラダ油・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布 / さつまいも・揚げ油・水あめ・黒ごま	胚芽精米・大麦・豚肉・サラダ油・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・グリーンピース・ごま油 / かぼちゃコロッケ・揚げ油 / みかん缶・パン缶・黄桃缶・梨缶・なつみかん缶・ヨーグルト
10 3年生西山ラーメン見学 味噌かつ丼 すまし汁 おひたし	11 コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ	12 ご飯 石狩鍋 ザンギ みかん	13 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	14 ごぼうピラフ ほっけフライ 黄桃缶
白飯・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・ごま油・白ごま / 豆腐・わかめ・干し椎茸・長ねぎ・宗田・むろ鰯・昆布 / 小松菜・白菜・糸かつお	グリーンコーン・コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ / 白花豆コロッケ・揚げ油 / ほうれん草・もやし・コーン・人参・豆板醬・白すりごま	鮭・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・蒟蒻・ぶなしめじ・長ねぎ・山椒・むろ鰯・宗田・昆布 / 鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉・揚げ油	ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・パセリ・オリーブ油・小麦粉・グチャップ・トマト缶・鶏がらスープ / フレンチポテト・揚げ油・青のり	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・グリーンピース / 高野豆腐・わかめ・長ねぎ・むろ鰯・昆布 / 北海道産ブリカツ・揚げ油
17 振替休業日 	18 ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草と コーンのサラダ パイン缶詰	19 6年生青少年科学館 ご飯 きのこ汁 さんまの味噌煮 柿	20 カレーうどん ごまポテト みかん	21 ひじきごはん 味噌汁 北海道産ブリカツ
	ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・パセリ / ほうれん草・コーン・白ごま・サラダ油	豚肉・サラダ油・豆腐・ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろ鰯・昆布・宗田 / さんま・生姜・長ねぎ	ソフト麺・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・筍・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たまご・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレーウ・むろ鰯・昆布 / じゃが芋・揚げ油・白すりごま	胚芽精米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース / 高野豆腐・わかめ・長ねぎ・むろ鰯・昆布 / 北海道産ブリカツ・揚げ油
24 振替休日 	25 角食 ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム	26 ご飯 豆腐とえびの チリソース煮 ひじき入りぎょうざ たたききゅうり	27 五目うどん チーズポテト パイン缶詰	28 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え
	洋ソウイチャー・ベーコン・キャベツ・じゃが芋・人参・大根・さやいんげん・鶏がらスープ / 真鱈切り身・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油 / 豆乳・きな粉・コンスタチ・バター	豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・揚げ油・人参・長ねぎ・干し椎茸・グリーンピース・生姜・にんにく・サラダ油・グチャップ・鶏がらスープ / ひじき入りぎょうざ・揚げ油 / きゅうり・ごま油・白ごま	ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・たまご・長ねぎ・むろ鰯・昆布 / じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	胚芽精米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・干し椎茸・グリーンピース・サラダ油 / レバー入りメンチカツ・揚げ油 / 小松菜・もやし・白すりごま

※牛乳は毎日200mL ずつつきます。

※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。

※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。