

いただきます

令和7年(2025年)10月31日

札幌市立北野台中学校

札幌市立平岡中学校



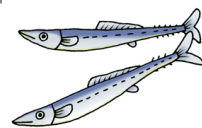
秋を飛び越え、夏の次には冬かと思うような寒さが身に染みる季節となりました。寒暖の差も大きく、体調を崩している人も多いようです。睡眠時間を十分に確保し、適度に体を動かし、そして、食べ物の旬を大切にしながら、ゆったりと食事をして栄養を摂ることが、体調を整える最善の策です。(なかなか思うようにいきません・・・)

まだ
間に合う!!

おいしい秋を食べよう!

給食も、秋の食材
が目白押し!!

実は、10月号で触れたかった話題ですが、果物、野菜、魚など晩秋にもおいしい食材はまだ、たくさんあります。物価高騰の煽りを受け、給食で使用する食材もじわじわと価格が上がっていますが、旬の時季をとらえ、献立に取り入れたいと思っています。魚などは冷凍品が多いので、旬とは言い難いものがありますが、一番おいしい時期に捕り、急速冷凍したものです。果物・野菜も年中食べられるとはいえ、この時期のものはやはり格別ですね。生徒の皆さんにも、季節やその時々行事・食べ物の旬など、日本の食文化での大切な心を伝えていきたいと思います。



札幌の伝統野菜白ごぼう!

札幌伝統野菜のひとつである『札幌白ごぼう』は名前の通り、他のごぼうに比べると色が白く、香りが良いのが特長です。清田区でも栽培されていて、10月から給食で使っているごぼうは、この白ごぼうです。長さ1mにもなる白ごぼうを真っすぐに、折れないように栽培、収穫するのは、とても大変です。最近、私も収穫を体験してみましたが、尻もちをついてしまいました。札幌の伝統野菜でありながら、白ごぼう生産者は減っています。大切に守り伝えたいですね。

さんま!!

正直に言うと、給食のさんまは去年の秋にとれたものです。10月のさんまの煮つけが好評だったので、今月はさんまごまフライにしてみました。さんまの脂はドコサヘキサエン酸が多く、脳を活性化します。

じゃがいも!! かぼちゃ!!

じゃがいもは富良野の農家と契約栽培しているもので、かぼちゃは主に石狩、十勝産などで、今年は特に当たり外れがなくとてもおいしいです。北海道の肥沃な大地で育った野菜はでん粉も多く、味も格別です。

ごぼうピラフの材料(4人分)

米 340g(洗しておく)、バター10g、白ワイン小さじ1、塩少々 具・・・玉ねぎ 170g(中1個)、ごぼう 100g、(1/2本)、にんじん 70g(M1/2本)、にんにく1かけ、パラペーコン 30g(2枚)、ホールコーン 40g、油小さじ1、しょうゆ大さじ1、塩こしょう 少々、パセリ(少々) 水適量

- ① 油を加熱し、にんにく(みじん切り)、ベーコン(1cm幅)、ごぼう(ささがき)、玉ねぎ(角切り)、にんじん(角切り)、ホールコーンを入れ炒める。塩、こしょう、しょうゆを入れ、味を整える。
- ② 具から出た煮汁と白ワイン、バター、塩を入れ、適量の水を入れ、ごはんを炊く。
- ③ ごはんが炊けたら、②の具をのせ、蒸らす。
- ④ 軽く混ぜ、器に盛り、みじん切りしたパセリを散らす。

給食週間が あります



給食には多くの人がかかわっています!

学校給食は、多くの食材の生産者の方や流通を担う方、793人分もの調理をしてくださる調理員、学校の給食事務をしてくださる方、給食を運営している方など多くの人の仕事で支えられています。勤労感謝の日も近いということで、生徒の皆さんには、このような給食と関わり合いのある人々について考えてほしいという願いから、毎年この時期に給食週間を設けています。今年は11月17日から予定しています。食べることの意味や献立(料理)の由来や給食の移り変わりなどもプリントでお知らせします。この週間中は日頃、生徒に人気のあるメニューを組み入れています。楽しみつつ、考える機会にしてほしいと思います。

11月のこんだて



☆魚介類およびわかめなどの海藻類には えび、いかなどの甲殻類や、魚卵等が混入、付着している場合があります。

北野台中学校・平岡中学校

☆11月17日から5日間、給食週間を予定しています。お楽しみに！

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	4日 ゆであげスパゲティ ミートソース 青のりポテト スイートグレープゼリー (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ) (豚肉、玉ねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、にんじん、大豆、小麦粉、トマトピューレ) (じゃがいも、青のり) (ぶどう果汁)	5日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし (小松菜・もやし) (米) (豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、オイスターソース、でん粉) (豚肉、鶏肉、キャベツ、ひじき、長ねぎ、小麦粉、でん粉、しょうが、しいたけ、ホタテエキス、カキエキス、豚脂、ごま油) (小松菜・もやし・糸かつお)	6日 パンズパン ポテトグラタン エビバーグ くだもの (パンズパン) (バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、粉チーズ、スキムミルク、パン粉、パセリ) (えび、卵白、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、はちみつ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、でん粉) (柿)	7日 肉炒め丼 みそ汁 (大根・油あげ) さつまいもの天ぷら (米) (豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、でん粉、ごま油、ごま) (だいこん、油あげ、みそ) (さつまいも、小麦粉、卵)
10日 たぬきうどん (えび入り) チーズポテト みかんゼリー (ソフトめん) (あさり、さくらえび、かたくちいわし煮干し、にんじん、春菊、切り干し大根、ごぼう、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、チーズ、バター、牛乳、スキムミルク) (みかん果汁)	11日 ごぼうピラフ さんまごまフライ いそあえ (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、ごぼう、バター、パセリ、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン) (さんま、しょうが、ごま、卵、パン粉、小麦粉) (ほうれんそう、もやし、切りのり)	12日 鶏ミックス丼 みそ汁 (高野豆腐・わかめ) アップルゼリー (米) (鶏肉、厚揚げ、小麦粉、でん粉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ピーマン、しいたけ、ごま) (高野豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ) (りんごジュース、りんご、寒天)	13日 ロールパン ポトフ 白身魚ハーブ焼き くだもの (ロールパン) (ボークウインナー、バラベーコン、キャベツ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、だいこん) (真鱈、にんにく、卵、小麦粉、パン粉、パセリ、粉チーズ、オリーブオイル) (パイン缶)	14日 コーンピラフ 豆腐ナゲット かぼちゃサラダ (胚芽精米、おおむぎ、バター、バラベーコン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、パセリ、マッシュルーム) (焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、卵、でん粉) (かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ハム、ごま)
17日 みそバターコーン ラーメン 大学芋 くだもの (ソフトラーメン) (豚肉、ホールコーン、バター、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、みそ) (さつまいも、水あめ、ごま) (みかん)	18日 焼豚チャーハン かぼちゃコロケ ヨーグルト和え (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、しいたけ、グリーンピース、ごま油) (かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、パン粉、小麦粉) ((みかん、パイン、洋ナシ、黄桃、ヨーグルト)	19日 ごはん 石狩鍋 ごまザンギ のりとあさり佃煮 (米) (鮭、キャベツ、豆腐、こんにゃく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、長ねぎ、みそ、さんしょう) (鶏肉、しょうが、にんにく、でん粉、卵、ごま) (あさり、のり、ひじき、しょうが、水あめ)	20日 揚げパン (シナモン味) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ (ソフトフランスパン、グラニュー糖、シナモン) (押麦、バラベーコン、きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、セロリー、パセリ) (鶏肉、きゅうり、もやし、春雨、長ねぎ、トウバンジャン、みそ、しょうが、ごま、ごま油)	21日 カレーライス 野菜のしょうゆ漬け アイスクリーム (米) (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、セロリー、りんご、小麦粉、グリーンピース) (だいこん、にんじん、きゅうり、水あめ) (アイスクリーム)
24日 勤労感謝の日の 振替休日 	25日 ビビンバ 白花豆コロケ くだもの (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし、ごま、ごま油、トウバンジャン、唐辛子) (白花豆、マッシュポテト、でん粉、小麦粉、バター、大豆、パン粉) (りんご)	26日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル (小松菜) (米) (豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、しいたけ、みそ、でん粉、トウバンジャン、オイスターソース、唐辛子、ごま油) (豚肉、でん粉、たけのこ、ひじき、にんじん、小麦粉、オイスターソース) (ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、ごま)	27日 よこわりパンズパン あさりのチャウダー メンチカツ チーズ・大根サラダ (よこわりパンズパン) (あさり、にんじん、玉ねぎ、バラベーコン、じゃがいも、小麦粉、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク) (豚肉、玉ねぎ、でん粉、豚脂、大豆、パン粉、小麦粉) (スライスチーズ) (だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、ごま、ごま油)	28日 ごはん じゃがいもそぼろ煮 かれのいのから揚げ しょうが和え (米) (豚肉、じゃがいも、しょうが、大豆、切り干し大根、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、みそ) (黒がれい、でん粉) (ほうれんそう、もやし、しょうが)