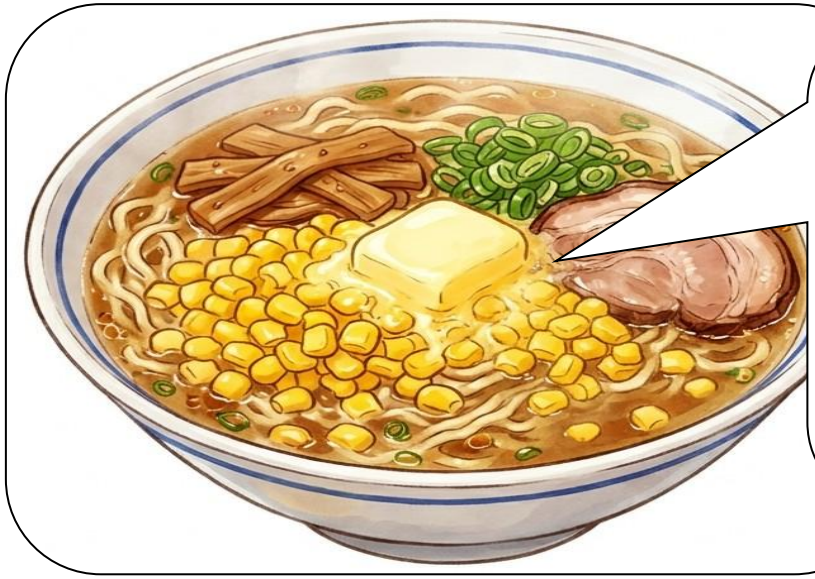
給食週間だより(NO.1)　令和8年 11 月 24 日(火)

北海道をまるごと食べよう！

士幌町
Shihoro Town

◆バターコーンラーメン（塩味）◆



給食では、バターの形は残っていませんが、スープに溶けこんでいます。



今日の給食では、コクとうま味のある塩味のスープに、濃厚なバターと甘みたっぷりのコーンなど北海道らしい食材を加えたバターコーンラーメンを作りました。

まろやかで風味豊かな味わいが楽しめます。

？北海道の五大ラーメンとは？

① 札幌の『みそラーメン』
② 旭川の『しょうゆラーメン』
③ 函館の『塩ラーメン』
④ 室蘭の『カレーラーメン』
⑤ 釧路の『しょうゆラーメン』

◆北海道産じゃがいもの青のりポテト◆

北海道は日本のじゃがいも生産量の約８１％を占めており、２位の鹿児島県（３％）と比べても圧倒的なシェアを誇(ほこ)っています。

今日の青のりポテトは、士幌町産のじゃがいもを使っています。



◆北海道産のりんご◆

仁木(にき)町でとれた、『ふじ』という品種のりんごです。

仁木町やその隣の余市(よいち)町では、寒暖差のある気候を生かし。果物の栽培が盛んに行われています。



給食をおうちで作って味わってみよう！
札幌市学校給食レシピ



ポテト
(青のり・きなこ・ごま)

いろいろな味にアレンジできるポテトです。副菜にはもちろん、おやつにもおすすめです。

〈材料〉（４人分）　※（）内の分量は目安です。

青のりポテト
- じゃがいも…… ４個
- 揚げ油
- 塩…… 少々
- 青のり…… 少々
- こしょう…… 少々

ごまポテト
- じゃがいも…… ４個
- 揚げ油
- すりごま…… 大さじ１と１／２
- 砂糖…… 大さじ１と１／２
- 塩…… 少々

きなこポテト
- じゃがいも…… ４個
- 揚げ油
- きな粉…… 大さじ２
- 砂糖…… 大さじ１と１／２
- 塩…… 少々



札幌市学校給食栄養士会
もぐりん・ぺろりん

《作り方》

❶じゃがいもは、好きな形（乱切り、拍子切りなど）に切り、水にさらす。

❷じゃがいもの水気をしっかりふきとり、170 ～ 180℃の油でカラッと揚げる。

❸油を切り、それぞれの調味料で味付けをする。

〈一人分の栄養価〉

青のりポテト		きなこポテト		ごまポテト	
エネルギー	103kcal	エネルギー	133kcal	エネルギー	137kcal
たんぱく質	2.2g	たんぱく質	3.5g	たんぱく質	2.9g
脂　質	32g	脂　質	31g	脂　質	37g
カルシウム	6mg	カルシウム	12mg	カルシウム	7mg
鉄	0.6mg	鉄	0.8mg	鉄	0.7mg
食物せんい	10.8g	食物せんい	11.4g	食物せんい	11.3g
ビタミンA	2μgRAE	ビタミンA	–	ビタミンA	–
〃　B_1	0.11mg	〃　B_1	0.11mg	〃　B_1	0.15mg
〃　B_2	0.04mg	〃　B_2	0.05mg	〃　B_2	0.04mg
〃　C	34mg	〃　C	34mg	〃　C	34mg

※第8訂　食品成分表

札幌市学校給食栄養士会HPはこちら！ ▶▶▶▶▶