

# 給食だより

令和元年（2019年）10月31日  
札幌市立啓明中学校

朝晩の冷え込みも厳しくなり、だんだんと秋の深まりを感じる季節になりました。暖かい日と寒い日が繰り返されるこの季節、無意識のうちに疲労がたまっているかもしれません。栄養・休養をしっかりとって、寒い季節に備えましょう。

18日  
(月)

## ジンギスカン丼

羊の牧場が、大正時代に滝川と札幌の月寒にできたことから、北海道にジンギスカンが根づきました。もともとは羊毛をとるために飼育されていたのですが、やがて食用として広まりました。肉を美味しく食べるために、たれが工夫されました。

道内のあちらこちらのお店では、ジンギスカンをご飯にかける「ジンギスカン丼」が食べられています。



北海道を  
まるごと  
食べよう!

令和に  
なっても



11月は、北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理が給食に登場します。

北海道の豊かな食を、楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。



19日  
(火)

## カレーラーメン

カレーラーメンは、およそ40年前に室蘭市で生まれた料理です。今では、市内のラーメン店の約6割が看板メニューとして取り入れ、広く市民に親しまれています。もやしなどの野菜がたっぷり、わかめも入るのが特徴です。

この日は、北海道産のたんしゃくいもを使った「ポテトフリッター」、デザートには「ハスカップゼリー」がつきます。



20日  
(水)

## コーンチャーハン

北海道の芽室はスイートコーンの収穫量が日本一で、「農業王国」と呼ばれるほど農業が盛んな町です。そのご当地メニューとして考えられたのが「芽室コーンチャーハン」です。芽室では食堂などいろいろなところで提供されているそうです。



21日  
(木)

## 三平汁

「三平汁」は、昆布でとった出汁に、塩や糠に漬けて保存性を高めた鮭やにしん、たら、ほっけなどの魚と、大根や人参、じゃがいもと一緒に煮た塩味の汁物です。給食では、鮭を使います。

この日の給食には、北海道のまわりの海でとれる昆布を使った「昆布の佃煮」も登場します。



22日  
(金)

## ボルシチ

北海道産ビーツを使って「ボルシチ」を作ります。ビーツは赤色をした、かぶのような形の野菜で、煮込むことで甘味が増して美味しくなります。この日のサラダは札幌生まれの「ラーメンサラダ」、デザートは北海道牛乳の「牛乳プリン」です。





# 11月予定献立

牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
<p>※ 使用食材は献立の下に表記しておりますが、調味料（醤油、味噌、ケチャップなど）や香辛料は記載しておりません。</p> <p>※ 貝や海藻などの海産物については小さなえび、かになどが混入する場合があります。また、雄のししゃも、かれいなど丸ごとの魚は魚卵を含む場合がありますので、ご注意、ご了承ください。</p> <p>※ 青果物は、流通の関係で予告なく変更する場合がございますのでご了承ください。</p> <p>※ 食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会ホームページでご確認ください。 <a href="http://www.city.sapporo.jp">http://www.city.sapporo.jp</a></p>				1日
				<p><b>ロールパン</b> <b>ベーコンシチュー</b> <b>白身魚のチーズ焼き</b> <b>もやしのごまサラダ</b></p> <p>ロールパン/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/たら チーズ パセリ/ほうれん草 もやし 人参 ごま/</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>振替休日</p> 	<p><b>しょうゆラーメン</b> <b>フランクフリッター</b> <b>りんご</b></p> <p>ソウメン 豚肉 マヨ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/豚肉 水あめ 小麦粉 卵 牛乳/りんご/</p>	<p><b>ごぼうピラフ</b> <b>豚肉のカレーフライ</b> <b>マセドニア</b></p> <p>胚芽米 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/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オートミール/みかん缶 もも缶 なし缶 ぶどう缶 オレンジジュース/</p>	<p><b>ごはん</b> <b>きのこ汁</b> <b>ぶた肉と野菜の炒め物</b> <b>のりとあさりの佃煮</b></p> <p>精白米/ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ/豚肉 しょうが たけのこ 人参 ピーマン ごま/あさり しょうがのり ひじき 水あめ/</p>	<p><b>横割パンズ</b> <b>白花豆のポタージュ</b> <b>ハンバーグ</b> <b>大根サラダ</b> <b>スライスチーズ</b></p> <p>横割パンズ/ベーコン 白花豆 ジャがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク/チーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/チーズ/</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p><b>厚揚げ入り肉炒め丼</b> <b>味噌汁</b> <b>梨</b></p> <p>精白米 豚肉 マヨ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ/梨/</p>	<p><b>たぬきうどん</b> (えび入り) <b>さつまいもグラッセ</b> <b>柿</b></p> <p>ソウメン 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 ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/さつまいも パター 牛乳/柿/</p>	<p><b>いりこめし</b> <b>味噌汁</b> <b>豚肉のごま揚げ</b></p> <p>胚芽米 大麦 かたくちいわし 油揚げ 人参 ごぼう 枝豆/玉ねぎ 油揚げ たもぎたけ/豚肉 しょうが にんにく 小麦粉 片栗粉 ごま/</p>	<p><b>ごはん</b> <b>豆腐の中華煮</b> (えび入り) <b>春巻</b> <b>ごま和え</b></p> <p>精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく 片栗粉/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉/小松菜 もやし ごま/</p>	<p><b>黒コッペパン</b> <b>ポテトグラタン</b> <b>あさりのカリッとサラダ</b> <b>りんご</b></p> <p>黒コッペパン/ベーコン 玉ねぎ ジャがいも 人参 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 パセリ/あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま/りんご/</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p><b>ジンギスカン丼</b> <b>帆立のみそ汁</b> <b>コーンフライ</b></p> <p>精白米 ラム肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん りんご/帆立 ごぼう 小松菜 長ねぎ/コーン 牛乳 小麦粉 全粉乳 パン粉/</p>	<p><b>カレーラーメン</b> <b>ポテトフリッター</b> <b>ハスカップゼリー</b></p> <p>ソウメン 豚肉 しょうが にんにく マヨ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 りんご/じゃがいも 小麦粉 卵 牛乳/ハスカップ果汁/</p>	<p><b>芽室(めむろ)コーン</b> <b>チャーハン</b> <b>釧路産たらフライ</b> <b>ヨーグルト和え</b></p> <p>胚芽米 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 パター/たら パン粉 片栗粉 コーン スターチ 小麦粉 ライ麦粉/みかん缶 パイン缶 もも缶 なし缶 ヨーグルト/</p>	<p><b>ごはん</b> <b>三平汁</b> <b>ザンギ</b> <b>こんぶのつくだに</b></p> <p>精白米/鮭 豆腐 ジャがいも 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 片栗粉/こんぶ 水あめ ごま/</p>	<p><b>ロールパン</b> <b>ポルシチ</b> <b>ラーメンサラダ</b> <b>牛乳プリン</b></p> <p>ロールパン/ベーコン 豚肉 水あめ ジャガ芋 人参 玉ねぎ キャベツ ピーツ セロリ にんにく パセリ トマト缶/ラム 塩 きゅうり もやし コーン 人参 ごま/牛乳/</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p><b>ハヤシライス</b> <b>小松菜サラダ</b> <b>パイン缶詰</b></p> <p>精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 切り しょうが にんにく マッシュルーム グリルチーズ 小麦粉 トマト缶/塩 春雨 ひじき 小松菜/パイン/</p>	<p><b>パスタシーフードトマトソース</b> <b>チーズポテト焼き</b></p> <p>パスタ パセリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 切り マッシュルーム にんにく 小麦粉 トマト缶/じゃがいも パター 牛乳 チーズ/</p>	<p><b>五目ごはん</b> <b>高野豆腐のフライ</b> <b>磯和え</b></p> <p>胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリルチーズ/高野豆腐 小麦粉 卵 ごま パン粉/ほうれん草 もやし のり/</p>	<p><b>ごはん</b> <b>豚汁</b> <b>かれいから揚げ</b> <b>おろしソース</b> <b>きんぴら(あさり入り)</b></p> <p>精白米/豚肉 豆腐 ジャがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/かれい 片栗粉 大根 しょうが/牛肉 あさり ごぼう 人参 ごま/</p>	<p><b>横割パンズ</b> <b>チキンクリームシチュー</b> <b>野菜コロッケ</b> <b>小松菜とベーコンのサラダ</b></p> <p>横割パンズ/鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク/チーズ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリルチーズ スキムミルク ごま 小麦粉 パン粉/ベーコン 小松菜 もやし ごま/</p>