# いただきます

令和８年（2026 年）11 月 27 日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校




１年が過ぎるのは早いもので、来週はもう師走ですね。寒さも一段と厳しくなり、連休後、市内の小・中学校でのインフルエンザによる学級閉鎖も報告されています。元気に 12 月を過ごせるよう、防寒と十分な休養、栄養のバランスのとれた食事を心がけたいものです・・・。

## 給食週間があります。。。。!!

学校給食発祥の地は山形県鶴岡市と言われ、お寺でお坊さんが恵まれない子どもたちに食事を与えたのが始まりといわれています。札幌市で給食が始まったのは、昭和 22 年、アメリカなどからの救援物資（脱脂粉乳など）を使ってのメニューだったようです。その後、昭和 26 年　牛乳・パン・おかずの三つがそろった完全給食が行われるようになりました。年に 1 度、勤労感謝の日の前後で『給食週間』をもうけていますが、普段何気なく食べている給食について考えてみてほしい・・・ということがねらいです。食べ物のこと、食品ロスのこと、食べ物が手元に届くまでに多くの人が関わっていることなど、『給食週間特別号』のプリントも出しますので、ご家庭でも話題にしていただければ・・・と思います。

## メニューを紹介します!!。。。。

給食週間中は、日ごろ、生徒のみなさんに人気のメニューを取り入れてみました！！

### 揚げパン！！

パン部門では毎年、不動の人気メニューです。保護者の皆さんの中にも「なつかしい。」と思われる方も多いのではないでしょうか。給食の揚げパンは 2 種類あり、ソフトフランスパンという小麦粉と塩、砂糖で作られたパンを油（なたね油）で揚げ、シナモンとグラニュー糖を混ぜたものと、コッペパンを揚げ、きな粉と砂糖を混ぜたものをまぶす・・・という2種類です。「ココアバージョンもあった・・・。」と思いだされた方もいらっしゃるかもしれませんが、今は作っていません。

### キーマカレー！！

今回はいつものカレーではなく、キーマカレーにしてみました。カレーライスに劣らず、人気メニューですが、玉ねぎは 91kgも入り、他にも、いろいろな材料を入れ大量に作ることで、味の相乗効果が出て、おいしいのかもしれません。ごはんは、道産米『ななつぼし』を使っています。給食の米は新米の入札が終わっていないので、まだ、昨年度の米です。

### アイスクリーム！

給食のアイスは、市販はされておらず、札幌市を始め、全国でも何都市かの学校給食で食べられているものです。着色料などを入れず、材料を吟味した北海道の生乳のみで作るアイスは、味や価格などの面でいろいろと工夫されています。生徒には「小さい・・。」と言われてしまいますが、他の献立とのバランスを考え、この大きさです。

## 最近のなぜか人気メニュー！スンドゥブチゲ

豆腐300g（1丁）
（さいの目に切る）
豚肉うす切り　2枚
（小さじ 1/2 の酒をふっておく。）
しょうが　ひとかけ
にんにく　ひとかけ
酒　　小さじ 1/2
トウバンジャン　小さじ 1/3
とりがらスープ　500cc

油　　小さじ1
しょうゆ　　大さじ1
塩　　ひとつまみ
赤みそ　　大さじ 1/2
ごま油　　少々
玉ねぎ　　中 1/4 個
にんじん　　小 1/4 本
えのきたけ　30g(1/2 に切る)
あさり（むき身）　20g
にら 1/2 束　（2cm位に切る）

1　油を熱し、みじん切りしたしょうが、にんにくを炒め、ひと口ほどに切った豚肉もいれ炒める。にんじんのせん切り、玉ねぎのくし切りを加えさらに炒める。
2　とりがらスープを用意する。（インスタントでも OK、給食は、ガラでスープをとり、昆布と煮干しも入れています。）
3　1にスープを入れ、酒、しょうゆ、味噌、トウバンジャン、塩などの調味料を加え煮込み、味を調える。あさり、えのき、豆腐も加え、野菜からの水分が少なければ、スープを足す。にらを入れ、最後にごま油を回し入れる。
（調味料はお好みで調整してください。）

# 12月のこんだて



北野台中学校・平岡中学校

※魚介類には、微量のカニ・エビなどの甲殻類、そのほかの魚介類が混入している可能性があります。ご了承ください。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 11月30日<br>キーマカレー<br>ストローポテトサラダ<br>くだもの | 12月1日<br>みそバターコーン<br>ラーメン<br>シナモンポテト<br>くだもの | 2日<br>焼豚チャーハン<br>かぼちゃコロッケ<br>くだもの | 3日<br>ゆであげスパゲティ<br>ミートソース<br>スパイシーポテト<br>アイスクリーム | 4日<br>揚げパン(シナモン味)<br>麦入り野菜スープ<br>バンバンジーサラダ |
| (米)(豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー、レーズン、大豆、みそ、小麦粉、パセリ、トマト缶)(じゃがいも、ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごま)(柿) | (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、ごま油、みそ、トウバンジャン)(さつまいも、シナモン)(りんご) | (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、グリンピース、ごま油)(かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、米粉、スキムミルク)(みかん) | (スパゲティ、オリーブオイル、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、しょうが、トマトピューレ、マッシュルーム、パセリ、セロリ-、にんにく、小麦粉)(フレンチポテト、パセリ)(アイスクリーム) | (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、にんじん、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、セロリー)(鶏肉、春雨、もやし、長ねぎ、きゅうり、しょうが、トウバンジャン、ごま、ごま油、みそ) |
| 7日<br>ごはん<br>豆腐のトロトロ煮<br>揚げポークシュウマイ<br>からし和え | 8日<br>しょうゆラーメン<br>アメリカンドッグ<br>くだもの | 9日<br>とりめし<br>高野豆腐のフライ<br>磯和え | 10日<br>かき揚げ丼<br>みそ汁(厚揚げ・小松菜)<br>くだもの | 11日<br>かぼちゃパン<br>ミートパスタグラタン<br>コールスローサラダ<br>グレープゼリー |
| (米)(豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、でん粉)(豚肉、牛肉、玉ねぎ、パン粉、大豆、小麦粉、でん粉)(ハム、ほうれんそう、白菜) | (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、にんじん、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、茎わかめ、ほうれんそう)(ポークウインナー、小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー)(みかん) | (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、玉ねぎ、しょうが)(高野豆腐、小麦粉、卵、パン粉、ごま)(小松菜、もやし、のり) | (米)(あさり、むきえび、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、切り干し大根、、春菊、ひじき、卵、小麦粉、でん粉)(小松菜、厚揚げ、みそ)(りんご) | (かぼちゃパン)(マカロニ、玉ねぎ、豚肉、しょうが、にんにく、マッシュルーム、小麦粉、にんじん、セロリ-、ホールトマト、バター、チーズ、パン粉、パセリ)(ホールコーン、キャベツ、にんじん、からし)(ぶどうジュース、粉寒天) |
| 14日<br>和風そぼろごはん<br>みそ汁(じゃがいも・にら)<br>チキンナゲット | 15日<br>みそラーメン<br>きなこポテト<br>くだもの | 16日<br>ほうれんそうピラフ<br>ちくわチーズ詰め揚げ<br>フルーツミックス | 17日<br>根菜のスープカレー<br>あさりのスパゲティサラダ | 18日<br>ツイストパン<br>コーンクリームスープ<br>フライドチキン<br>だいこんサラダ |
| (米)(鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、油あげ、しょうが、みそ、ごぼう、にんじん、ひじき、しいたけ、ごま、唐辛子)(じゃがいも、にら、みそ)(鶏肉、でん粉、小麦粉、大豆、おから、パン粉、クラッカー粉、とうもろこし粉) | (ソフトラーメン)(豚肉、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、茎わかめ、ごま油、みそ、トウバンジャン)(じゃがいも、きなこ)(みかん) | (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、ほうれんそう、ホールコーン、バター、にんじん、玉ねぎ、にんにく)(白ちくわ、チーズ、卵、小麦粉)(みかん、パイン、黄桃、洋なし缶、なつみかん缶) | (米)(豚肉、にんにく、玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、だいこん、にんじん、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶)(あさり、しょうが、きゅうり、スパゲティ、にんじん、ごま、ごま油、みそ) | (ツイストパン)(バラベーコン、ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(鶏肉、にんにく、牛乳、パプリカ、小麦粉、でん粉)(大根、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油) |
| 21日<br>ごはん<br>白玉汁<br>ぶりの味噌照り焼き<br>紅白なます | 22日<br>肉うどん<br>冬至かぼちゃ<br>くだもの | 23日<br>ゆであげスパゲティ<br>シーフードトマトソース<br>厚揚げサラダ<br>くだもの | 24日<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>ししゃものからあげ<br>ごま和え(小松菜・白菜) | 25日<br>ポークウインナーライス<br>カレーコロッケ<br>小松菜とコーンのサラダ |
| (米)(白玉もち、鶏肉、高野豆腐、つと、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ)(ぶり、しょうが、ごま、みそ)(だいこん、にんじん) | (ソフトめん)(豚肉、つと、油あげ、にんじん、小松菜、長ねぎ、しいたけ、たもぎたけ)(かぼちゃ、白玉もち、あん)(みかん) | (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(あさり、むきえび、いか、玉ねぎ、にんじん、バラベーコン、セロリ-、にんにく、小麦粉、トマトホール、ピューレ)(厚揚げ、しょうが、小麦粉、でん粉、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごま、ごま油)(パイン缶) | (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)(子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉)(小松菜、白菜、ごま) | (胚芽精米、おおむぎ、バター、ポークウインナー、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトジュース、グリンピース)(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、パン粉)(ハム、小松菜、ホールコーン、ごま) |