

給食だより

11月

令和7年(2025年)10月31日
札幌市立向陵中学校

あっという間に山々の木も色づきました。かぜをひきやすい季節なので、野菜などビタミンをしっかりと補給できる食事を心がけ、体調管理には十分注意してくださいね。

給食週間(10日~14日)が始まります!



「北海道をまるごと食べようメニュー」

北海道の食材&料理を味わえる特別メニューを企画しました。

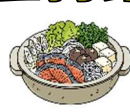
10日

エスカロップ



11日

石狩鍋



12日

ポルシチ



13日

ジンギスカン丼



14日

鹿肉のミートソース



「向陵中食育チャンネル 給食週間特別放送」



向陵中学校では、約930食を毎日作っています。「北海道をまるごと食べようメニュー」や、先生方からの給食にまつわるアンケート、普段、なかなか知る機会のない、給食室の様子をクイズ形式で紹介します。



「給食週間献立総選挙! 食育展示 テーマ:朝ごはん」 in 図書室

給食週間に提供する「北海道を食べようメニュー」から、もう一度食べたい献立を皆さんに投票してもらいます。1位になった献立は3学期に提供する予定です!

給食をしっかり食べるためにも朝ごはんは大切です。朝におすすめのレシピ本や実物モデル、先生方の朝ごはん事情や、向陵中の2年生の朝ごはんアンケート結果などを紹介します。



「北海道をまるごと食べようメニュー」の詳細は、もぐもぐ(食育通信)を発行します。

＝今月の給食から＝

石狩鍋 (91kcal)

○材料(4人分)

鮭	100g
酒	小さじ1
木綿豆腐	120g
キャベツ	120g
にんじん	40g
たまねぎ	50g
つきこんにゃく	30g
ぶなしめじ	30g
長ねぎ	50g
白みそ	50g
酒	小さじ1
粉山椒	少々
だし汁	600ml

「給食週間」のメニューから、郷土料理である「石狩鍋」をご紹介します!

○作り方

- ① 豆腐は1cmの角切り、キャベツは3cmの角切り、にんじんは5mmのちょう切り、たまねぎはくし切り、長ねぎははす切りにする。
- ② つきこんにゃくは下ゆでをする。
- ③ ぶなしめじは小房に分ける。
- ④ 鮭に酒をふっておく。
- ⑤ だし汁ににんじんを入れ煮る。
- ⑥ にんじんがある程度やわらかくなったら、たまねぎ、キャベツ、鮭を入れしっかり火を通す。
- ⑦ つきこんにゃく、ぶなしめじを入れる。
- ⑧ 調味料と豆腐を入れ、味をととのえる。
- ⑨ 長ねぎ、粉山椒を入れる。



11月の予定献立



月	火	水	木	金
*牛乳は毎日 200mL つきます。 *★は加工食品です。 *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 *使用食材を記載しています（調味料は省略しています）。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。 *貝や海藻などの海産物には、小さなえび、かになどが混入する場合があります。				
3  文化の日	4 833 kcal 鶏ミックス丼 味噌汁(高野豆腐、わかめ) りんご 白飯、鶏肉、しょうが、小麦粉、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干椎茸、ピーマン、白ごま/高野豆腐、わかめ、長ねぎ/りんご	5 806 kcal 横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツ★ケチャップソース 大根サラダ 横割バンズ/あさり、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豚ひき肉、パン粉、たまねぎ、小麦粉、大豆たんぱく、でん粉、油/だいこん、まぐろ、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油	6 828 kcal 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) 白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、油、片栗粉/キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、しょうが、しいたけ、小麦粉、油/小松菜、もやし、糸かつお	7 753 kcal 塩ラーメン 大学芋 みかん ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、ごま油、白ごま/さつまいも、油、水あめ、黒ごま/みかん
10 767 kcal エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ 胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマトピューレ、デミグラスソース/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま、油	11 703 kcal ごはん 石狩鍋 鶏肉の竜田揚げ のりの佃煮 白飯/鮭、豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しめじ、長ねぎ、粉さんしょう/鶏肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、油/もみり、ひじき、水あめ	12 745 kcal ロールパン ポルシチ 白身魚のハーブ焼き パイン缶詰 ロールパン/ベーコン、ボークウインナー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーツ、セロリ、にんにく、油、パセリ、トマト缶詰、デミグラスソース/真だら、にんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブ油/パイン缶詰	13 857 kcal ジンギスカン丼 味噌汁(大根、油揚げ) 野菜春巻★ 白飯、ラム肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、油、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、片栗粉/だいこん、油揚げ/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、たまねぎ、にんじん、小麦粉、でん粉、油	14 765 kcal 鹿肉入り茹で上げ 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、オリーブ油、パセリ、油、豚ひき肉、鹿ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、油、小麦粉、トマトピューレ、デミグラスソース/じゃがいも、油、青のり/ぶどう果汁、ゲル化剤
17 677 kcal ビビンバ エビバーグ★ バーベキューソース 洋梨缶詰 胚芽精米、大麦、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま、ごま油/えび、たらすり身、でん粉、卵白、はちみつ、たまねぎ、しょうが、にんにく、片栗粉/洋梨缶詰	18 757 kcal チキンカレーライス 野菜の醤油漬け 白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、カレーパウダー/だいこん、きゅうり、にんじん、水あめ	19 795 kcal 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 富士柿  初登場 黒コッペパン/ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ、パセリ/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/富士柿	20 787 kcal ごはん 肉片湯(ローペンタン) 十勝大豆コロッケ★ ごま和え(小松菜、もやし) 白飯/豚肉、しょうが、片栗粉、にんじん、白菜、干椎茸、たけのこ、ほうれん草、長ねぎ、ごま油/じゃがいも、大豆、たまねぎ、パン粉、カレー粉、油/小松菜、もやし、白すりごま	21 778 kcal たぬきうどん (えび入り・小松菜) チーズポテト 温州みかんゼリー ソフトめん、あさり、桜海老、かたくちいわし、にんじん、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、油、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たまごだけ、干椎茸/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん果汁、ゲル化剤
24  振替日(勤労感謝の日)	25 855 kcal 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ★ フルーツ白玉 胚芽精米、大麦、豚肉、油、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干椎茸、グリーンピース、ごま油/かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、たまねぎ、油、スキムミルク、パン粉、米粉、小麦粉、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)、白玉もち	26 770 kcal 揚げパン(きなこソフト) 麦入り野菜スープ スパゲティサラダ ソフトフランス、油、きな粉、グラニュー糖/ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、押麦/スパゲティ、ハム、きゅうり、もやし、ホールコーン、にんじん、ごま油、白ごま	27 818 kcal ごはん じゃがいものそぼろ煮 かけい唐揚げ★おろしソース しょうが和え(ほうれん草、もやし) 白飯/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、干椎茸、しょうが、油/かけい、片栗粉、油、だいこん、しょうが/ほうれん草、もやし、しょうが	28 723 kcal カレーラーメン 白花豆コロッケ★ みかん ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、白菜、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレーパウダー、トマトピューレ/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、でん粉、油/みかん