中央区食育だより

もぐもぐ



中央区の食育マスコット「モリス」です♪

Vol.2
令和８年１１月５日発行

札幌市立向陵中学校

北海道をたべよう



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。

９日 カレーラーメン

カレーラーメンは、約60年前に室蘭で生まれた料理です。室蘭市内のラーメン店の約６割が看板メニューとしてカレーラーメンを取り入れ、広く市民に親しまれています。

北海道には「札幌のみそ」「旭川のしょうゆ」「函館のしお」など様々なラーメンがありますが、カレー味のラーメンは全国的にも珍しく、今では、室蘭市のカレーラーメンが「第４の北海道の名物ラーメン」として、定着しています。



10日 芽室コーンチャーハン

芽室町は、「農業王国」と呼ばれるくらい農業が盛んな町で、人口は１万８千人ほどです。代表的な農作物にとうもろこしがあり、収穫量はなんと日本一です。

このとうもろこしを使ったご当地メニューとして「芽室コーンチャーハン」が考えられました。「芽室あんかけ焼きそば」というメニューもあります。



11日 芋団子汁

芋団子汁は、北海道の郷土料理です。涼しい気候を利用し、じゃが芋作りが盛んだったため生まれた料理です。ゆでたり、蒸したりしたじゃが芋をつぶして、でん粉を混ぜよくこねて作ります。焼いて醤油をつけて食べることもあります。

今回は、野菜たっぷりの汁に入れる芋団子汁です。涼しくなるこの季節に体を温めるのにぴったりのメニューです。じゃが芋はビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防もしてくれます。



12日 鹿肉のチリコンカン

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、今回はチリコンカンを作ります。最近では、野生の数が増えすぎたことによる、農作物への被害も大きくなっています。地場産物として無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることにつながります。シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材として注目されています。



13日 ザンタレ丼

釧路市は、漁業の盛んな町で、新鮮な海鮮を使った「ろばた焼き」や「海鮮丼」が有名です。実は、皆さんがよく知っている「ザンギ」は、釧路市で生まれた料理です。今では、北海道の郷土料理として親しまれています。その「ザンギ」に甘辛いたれをかけた料理が「ザンタレ」です。ごはんの上にのせて、どんぶりで食べてみましょう。



次のページからレシピを紹介しています（芋団子汁は、11月の給食だよりにのせています）。↓↓↓



カレーラーメン

材料　４人分

＜スープの材料＞

鶏ガラ	50ｇ
豚骨	50ｇ
昆布	5ｃｍ
煮干	5匹
水	800cc
香味野菜（玉ねぎ　にんじん）	適量

＜ブラウンルウの材料＞

小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2

カレールウ	1かけ（約22ｇ）
醤油	小さじ2
ウスターソース	小さじ2/3
白みそ	小さじ2
塩	小さじ2/3
黒こしょう	少々
トマトピューレ	小さじ1
りんご	8ｇ

生ラーメン	４玉
豚肉	３０ｇ
酒	少々
しょうが	少々
にんにく	少々
炒め油	少々
メンマ	４０ｇ
もやし	1/3袋
にんじん	３ｃｍ（30ｇ）
玉ねぎ	1/4個（60ｇ）
白菜	1/5枚（30ｇ）
ほうれん草	1株（20ｇ）
長ねぎ	1/3本（30ｇ）
カットわかめ	0.4ｇ（乾燥）

作り方

① 鶏ガラ、豚骨、香味野菜でスープをとる。別に煮干・昆布でだしをとり、スープに加える。

② フライパンに油と小麦粉を入れ、こげ茶色になるまでゆっくり混ぜながら弱火で炒めてブラウンルウを作る。火を止めたら、カレー粉を入れ混ぜてなじませ、取り出しておく。

③ しょうが、にんにくはみじん切り、にんじん、玉ねぎは千切り、白菜は短冊切り（茎と葉に分ける）、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は下ゆでし、冷水にとり水気をきって小さく切る。豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。

④ 鍋に油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉を入れてよく炒める。

⑤ ④の鍋にメンマ、にんじん、玉ねぎ、白菜の茎を入れて炒める。

⑥ ①のスープを入れ、りんご、Ａの調味料、②のブラウンルウ、カレールウを入れて弱火で煮る。

⑦ もやし、白菜の葉、長ねぎ、ほうれん草、わかめを入れて味を整える。

⑧ 丼にゆでたラーメンと⑦のスープを入れて出来上がり。



コーンチャーハン

とうもろこしの収穫量日本一の芽室町で考えられた献立です。

材料　４人分

A	米	２００ｇ
	しょうゆ	小さじ１
	酒	小さじ１
	サラダ油	小さじ１
	水	
	コーン	２００ｇ
B	バター	小さじ２
	しょうゆ	小さじ１
	こしょう	少々



	豚肉	７０ｇ
C	長ねぎ	１０ｇ
	しょうが	少々
	にんにく	少々
	しょうゆ	小さじ２
	酒	小さじ１
	みりん	小さじ１
	水	適量
	サラダ油	小さじ１/２
	にんじん	４０ｇ
	玉ねぎ	１００ｇ
	干し椎茸	１枚
D	しょうゆ	小さじ１･1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ１/２

作り方

① 長ねぎはみじん切り、しょうが・にんにくはすりおろす。干し椎茸は戻して角切り、にんじん・玉ねぎもそれぞれ角切りにする。

② フライパンにサラダ油を入れCの下味をつけた豚肉を炒める。

③ ②の中に椎茸・にんじん・玉ねぎを入れて炒め、Dの調味料で味付けし、ごま油を入れる。ザルにあけ、汁と具に分けておく。

④ 米は③の煮汁とAに水を加え、いつもの水分水量で炊く。

⑤ コーンはBの調味料で炒める。

⑥ 炊きあがったごはんに、③の具と⑤のコーン３分の１を入れて混ぜる。

⑦ 残りのコーンをご飯の上にトッピングする。



チリコンカン

豚肉・牛肉・鶏肉・鹿肉・羊肉、合びき肉など、どのお肉でも美味しく作ることができます。

材料　４人分

	ひき肉	１００ｇ
	いんげん豆（ゆで）	１６０ｇ
	玉ねぎ	１６０ｇ（小１個）
	にんじん	８０ｇ（１/２本）
	パセリ	少々
	サラダ油	２ｇ（小さじ 1/2）
A	カレー粉	１.５ｇ（小さじ 2/3）
A	塩	少々
A	黒こしょう	少々
A	チリパウダー	少々
A	パプリカ	少々
A	オールスパイス	少々
A	ナツメグ	少々
B	ケチャップ	３０ｇ（大さじ２）
B	トマトピューレ	３０ｇ（大さじ２）
B	デミグラスソース	１２ｇ（大さじ２と 1/2）
B	ウスターソース	１４ｇ（大さじ 2/3）
B	中濃ソース	１４ｇ（大さじ 2/3）
B	しょうゆ	４ｇ（小さじ 2/3）
B	砂糖	２ｇ（小さじ 2/3）
	鶏がらスープ	2/3 カップ（70mL）

作り方

① 玉ねぎ・にんじんは１ｃｍの角切り、パセリはみじん切りにする。
② 鍋にサラダ油を熱して、挽肉、A の香辛料を入れて炒める。玉ねぎ・にんじんを入れてさらによく炒める。
③ 鶏がらスープ、いんげん豆、B の調味料を入れて煮る。
④ 仕上げにパセリを入れる。



ザンタレ丼

材料　（４人分）

鶏ももorむね肉	240g（30ｇ×2 個）
醤油	小さじ１と1/2
酒	小さじ１
生姜	１片
にんにく	１片
片栗粉	大１
揚げ油	適量
醤油	小さじ２
砂糖	小さじ２
酒	小さじ１
みりん	小さじ1/2
酢	小さじ１
片栗粉	少々
黒こしょう	少々
小ねぎ	少々
水	大さじ１
ごはん	４人分

作り方

① 鶏肉は、醤油、酒、すりおろした生姜とにんにくで下味をつける。
② 下味をつけた鶏肉に片栗粉を混ぜ込み、油で揚げる。
③ 調味料と水を合わせて加熱し、片栗粉でとろみをつけ、小口切りした小ねぎを加えてタレを作る。
④ 丼にごはんを盛り、揚げた鶏肉にタレをかけてのせて、できあがり。

ごはんにのせてザンタレ丼にしても、パンにはさんでザンタレバーガーにしても、おいしく食べることができます♪



札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

ＱＲコードはこちら⇒

