

# 給食だより

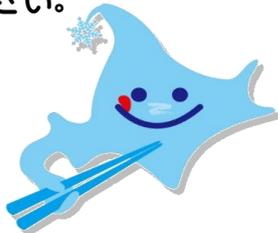
11月

令和6年 11月1日  
藻岩中学校・石山中学校

北海道をまるごと  
食べよう!

11月18日(月)~22日(金)  
は給食週間になります。

「北海道をまるごと食べよう」をテーマとし、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を組み合わせたスペシャルメニューを実施します。献立の詳細は当日に配られる給食週間だよりをご覧ください。



18日  
(月)

## サーモンピラフ

北海道の秋の魚と言えば鮭ですね。鮭の半身をオープンでこんがり焼いてから、皮と骨を取り、身をほぐしてフレークにしてピラフに混ぜ込みました。

さらにスイートコーンやバターも具に加えて、北海道らしいピラフに仕上げています。

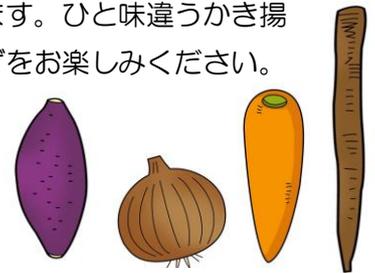


19日  
(火)

## 秋野菜のかき揚げ丼

いつものかき揚げはエビやイカ、あさりなどのシーフード入りですが、今回は北海道産の野菜(さつまいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう)を使ったかき揚げを作ります。

野菜はせん切りにしているので、カリッとした食感に仕上がります。ひと味違つかき揚げをお楽しみください。



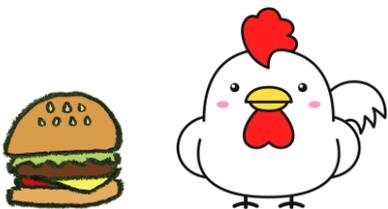
20日  
(水)

## ザンタレバーガー

6月の給食にでた『十勝清水にんにくたっぷりザンタレ』が再び登場します。

今回は横割りバンズパンにはさんで、ザンタレバーガーにいただきます♪

ザンタレは今から60年以上前、釧路市のお店がザンギに甘辛いタレをかけて提供していた「ザンタレ定食」が発祥だと言われています。



21日  
(木)

## ほっけの味噌つみれ汁

ほっけは北海道の周りの海に生息する魚です。

脂ののった「開き」を焼いて食べるのが人気ですが、煮付けやフライ、つみれなどにしても美味しく食べられます。

今回はほっけのすり身を団子にした「つみれ」を入れたつみれ汁を作ります。つみれの工場の様子(VTR)も給食時間に放送する予定です。



22日  
(金)

## 芦別ガタンラーメン

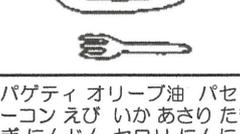
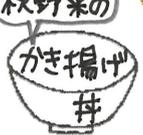
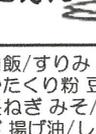
芦別市は、かつて炭鉱があったところです。

石炭を掘る坑内での厳しい仕事を終えた人の冷えた体を温め、お腹を満たすためにガタンは生まれました。中国の「含多湯(ガタン)」という料理からヒントを得て、創作されたそうです。

栄養満点で、熱々の「ガタンラーメン」は、今でも芦別市の料理として有名です。



# 11月 こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
<b>4</b> <b>振替休日</b> 	<b>5</b> おひたし  とりめし  十勝大豆 コロッケ 	<b>6</b> 柿  オニオンチップ サラダ  ツイスト パン  チキン グラタン 	<b>7</b> 藻岩中2年なし ひじきの煮物  みそ汁  豚汁 	<b>8</b> 黄桃缶  青のり ポテト  みそ うどん  めん 
	米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ / 十勝大豆 コロッケ 揚げ油 / こまつな もやし 糸かつお /	ツイストパン / 鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ パセリ / ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 揚げ油 こまつな /	白飯 / 豚肉 グリンピース しょうが / 玉ねぎ 油揚げ たもぎだけ みそ / ひじき 油揚げ 人参 /	ソフトめん / 鶏肉 しょうが にんにく 豆みそ みそ ごま 油揚げ つと干しいだけ ほうれんそう 長ねぎ / じゃがいも 揚げ油 青のり / 黄桃缶 /
<b>11</b> いそ和え  きのこ ごはん  ごま サバゲ 	<b>12</b> みかん  和風 えび ごはん  いもと わかめの みそ汁 	<b>13</b> グレープ ゼリー  ロールパン  コーンフライ  ポトフ 	<b>14</b> 柿  ごはん  さんまの 煮つけ  みそ きのこ 汁 	<b>15</b> スパイシー ポテト  中であげ  ミニフード トマト スパゲティ 
米 大麦 鶏肉 油揚げ 人参 えのきたけ ぶなしめじ たもぎだけ ししいだけ グリンピース / 鶏肉 しょうが にんにく 卵 こまつな 揚げ油 / こまつな 白菜 焼のり /	白飯 / 鶏ひき 焼き豆腐 切干大根 干しいだけ ごま しょうが ごぼう 人参 油揚げ ひじき みそ / じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ / みかん /	ロールパン / ポークウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 いんげん だいこん / コーン フライ 揚げ油 / ぶどう 粉寒天 /	白飯 / ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ / さんま 骨付き しょうが / 柿 /	スパゲティ オリーブ油 パセリ ベーコン えび いか あさり たまねぎ にんじん セロリ にんにく 小麦粉 トマト缶 ほうれんそう フレンチポテト 揚げ油 パセリ /
<b>18</b> 大根サラダ  サーモン ピラフ  メンチ カツ 	<b>19</b> みかん  秋野菜の かき揚げ 丼  みそ汁 	<b>20</b> ミニトマト  ザンタレ  コーン シチュー  横割 パンズ 	<b>21</b> おかか ぶりかけ  ごはん  ぎょうざ  ほっけの みそ汁 	<b>22</b> 白花豆 ムース  ガタタン ラーメン  さつまいも グラッセ  めん 
米 大麦 バター 紅さけ 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ / レバー入りメンチカツ 揚げ油 / だいこん まぐろ 水煮 きゅうり にんじん ごま /	白飯 / 玉ねぎ 人参 ごぼう さつまいも 切干大根 小麦粉 卵 揚げ油 / 厚揚げ こまつな みそ / みかん /	横割パンズ / コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ / 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 / 鶏肉 しょうが にんにく 揚げ油 / ミニトマト /	白飯 / すりみ 焼き豆腐 しょうが かたくり粉 豆腐 だいこん 人参 長ねぎ みそ / ひじき入りぎょうざ 揚げ油 / しらす干し 糸かつお 切りのおこ /	ソフトラーメン / 豚肉 卵 えび いか ほたて ほうれんそう 玉ねぎ 人参 白菜 ちくわ わらび きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく / こまつまいも バター 牛乳 /
<b>25</b> フルーツ カクテル  焼豚 チャーハン  アメリカン ドッグ 	<b>26</b> ポテトサラダ  キマカレー 	<b>27</b> 柿  かぼちゃ パン  小松菜と コーンのサラダ  あさりの チャウダー 	<b>28</b> いわしハンバーグ  ごはん  すき焼き 	<b>29</b> みかん  きつね うどん  チーズポテト  めん 
米 大麦 豚肉 長ねぎ 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま / ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 揚げ油 / みかん パイン 黄桃 洋梨 夏みかん りんご /	白飯 / 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ / レーズン 小麦粉 トマト缶 詰みそ / じゃがいも ハム きゅうり にんじん 玉ねぎ マヨネーズ /	かぼちゃパン / あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ / 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / ハム こまつな コーン ごま / 柿 /	白飯 / 豚肉 焼き豆腐 しらす 玉ねぎ はくさい 長ねぎ たもぎだけ しいたけ 長ねぎ たもぎだけ こまつな / じゃがいも きび砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク / みかん /	ソフトめん / 油揚げ 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎだけ こまつな / じゃがいも きび砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク / みかん /