

給食だより 11月

令和6年(2024年)11月1日
札幌市立柏中学校・中島中学校18日
(月)

ポテトグラタン

じゃがいもの生産量は、北海道が全国1位です。じゃがいもの主な栄養素は炭水化物で、他にもビタミンCが多く、水に溶けやすいビタミンCをじゃがいものでんぷん質(炭水化物)が包み込み、効果的に摂取できます。

今回は道産の牛乳やバターも使用して、グラタンにしました。道産のじゃがいもを、味わってください。

北海道を
食べよう!

11月は、北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使用し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)

鹿肉キーマカレー

北海道だけに生息するエゾシカ肉を使用して、キーマカレーを作ります。地元の食材を無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。

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、健康的な食材と人気があります。

20日
(水)

ガタンラーメン

ガタンは、芦別で戦後まもなく生まれた郷土料理です。野菜や肉、シーフード、山菜などたくさんの具が入っています。片栗粉でとろみをつけて、仕上げにとき卵をふんわり流し入れたスープです。ボリューム感と熱々なとろみが、炭鉱での厳しい仕事を終えた人々の冷えた体を温め、お腹を満たし、明日への活力になっていました。

今回はガタンをラーメンにかけていただきます。

21日
(木)

とりめし

明治時代に開拓された美唄市中村地区に伝わる郷土料理です。中村地区でお祝い事がある時や遠くからお客さんが来た時に、当時貴重だった鶏をとりめしに調理して、もてなしました。これが伝統として残っています。

鶏肉と玉ねぎを、鶏がらスープで炊き込んで作ります。

22日
(金)

三平汁

三平汁は、北海道の奥尻島で生まれた料理と言われています。北海道の中でも海に近い地域で多く食べられています。魚がたくさん獲れるので、塩漬けして保存しておいたものをおいしく食べるための料理として広まりました。地域によって、ニシンや鱈を使っています。給食では鮭を使用して作ります。



11月の予定献立

★…卵 ◆…乳製品 ◇…えび *…バラ科の果物

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
文化の日 振替休日	和風そぼろごはん 味噌汁(じゃがいも) みかん	きつねうどん ◆チーズポテト ▲温州みかんゼリー	きのこごはん ★◎ごまザンギ 磯和え	ご飯 すき焼き いわしハンバーグ ミニトマト
	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切干 大根 干しいたけ いりごま しょう が ごぼう 人参 油揚げ ひじ き 油/じゃがいも わかめ 長ね ぎ/みかん	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ 小松菜/ じゃがいも パター チーズ 牛 乳 スキムミルク/温州みかん果 汁 ゲル化剤/	米 大麦 食塩 昆布 鶏肉もも 油揚げ 人参 えのきたけ ぶな しめじ たもぎたけ 干しいたけ グリーンピース 油/鶏肉 しょう が にんにく 全卵 片栗粉 いり ごま 油/小松菜 白菜 のり/	白飯/豚肉 油 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 焼きふ 春菊 干しいたけ/玉ねぎ 人参 ねぎ すり身 植物性たんぱく いわし しょうが マッシュポテト 油/ミニトマト
11日	12日	13日	14日	15日
★◆黒コッパパン ◆あさりのチャウダー オニオンチップサラダ パイン缶	豚ミックス丼 味噌汁(大根・油揚) からし和え	ゆであげスパゲティ ボンゴレ バジルポテト	焼豚チャーハン ◆南瓜コロッケ フルーツカクテル	ご飯 味噌きのこ汁 さんまの煮付け りんご
黒コッパパン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセ リ小麦粉 パター 油 牛乳 豆 乳 スキムミルク チーズ/ハム キャベツ きゅうり ホールコー ン 玉ねぎ 片栗粉 油 いりごま /パイン缶	白飯 豚肉 しょうが 厚揚げ 片 栗粉 小麦粉 油 玉ねぎ たけの こ 人参 ビーマン 油 いりごま/ 大根 油揚げ/ハム 小松菜 もや し/	スパゲティ オリーブ油 油 パ セリ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 小麦 粉 トマト/じゃがいも 油 にん にく オリーブ油 バジル/	米 大麦 油 豚肉 長ねぎ しょう が にんにく 人参 玉ねぎ コー ン 干しいたけ グリンピース ご ま油/かぼちゃ パン粉 マッ シュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳 パン粉 米粉 油/みかん缶 バイ ン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん 缶/りんご/	白飯/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 油/さんま しょうが /りんご
18日	19日	20日	21日	22日
ソフトフランスパン ◆ポテトグラタン もやしのごまサラダ 柿	鹿肉入りキーマカレー ★ポテトサラダ (マヨネーズ使用)	★◇ガタタンラーメン (えび入り) さつまいもグラッセ	とりめし 十勝大豆コロッケ おひたし	ご飯 三平汁 ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ
ソフトフランスパン/ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦 粉 パター 油 チーズ スキムミ ルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チー ズ パセリ/小松菜 もやし 人参 すりごま/柿	白飯 鹿肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 ト マト /じゃがいも ハム きゅう り 人参 玉ねぎ マヨネーズ/ 	ソフトラーメン 豚肉 全卵 えび いか ほたて ほうれん草 玉ね ぎ 人参 白菜 竹輪 わらび 黒 きくらげ 長ねぎ しょうが にん にく 油 ごま油 片栗粉/さつま いも パター 牛乳/	米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パ ン粉 小麦粉 片栗粉 油/小松 菜 もやし 糸かつお/	白飯/鮭 豆腐 じゃがいも 人参 大根 こんにやく 長ねぎ/キャ ベツ 豚肉 ひじき 鶏肉 長ねぎ 片栗粉 ごま油 油/しらす干し 糸かつお のり いりごま/
25日	26日	27日	28日	29日
★◆コッパパン ポトフ ◆コーンフライ 柿	◇かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) みかん	味噌うどん 青のりポテト りんご	◆ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ	ご飯 ◇豆腐の中華煮(えび入り) かわいい唐揚げ ナムル <small>カレーのから揚げには魚卵が残っている 可能性があります</small>
コッパパン/ポークウインナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 さやいんげん 大根/とう もろこし パン粉 生乳 小麦粉 粉乳 油/柿	白飯 えび いか あさり さくら えび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 油/玉ねぎ 油揚げ わかめ/みかん	ソフトめん 鶏肉 しょうが にん にく ごま油 すりごま 油揚げ つと 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも 油 青のり /りんご	米 大麦 パター ベーコン ごぼ う 玉ねぎ 人参 にんにく ホー ルコーン パセリ 油/牛肉 玉ね ぎ 豚レバー 豚肉 片栗粉 大豆 たんぱく トマト パン粉 小麦粉 油/切干大根 まぐろ 人参 もや し きゅうり いりごま ごま油/	白飯/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 黒きくらげ しょうが にんにく 油 ごま油 片栗粉/か れい 片栗粉 油/ハム ほうれん 草 もやし 人参 ごま油 トウバ ンジャン いりごま/

給食で使用している 食品について

給食で使用しているあ
さりやわかめ等には、小
さなかに・えびが混入し
ている場合があります。
また、ししゃもは雑食性
のため体内にえびが混入
している場合があります
ので、アレルギーのある
方はご注意ください。

○今月の給食から○

15日(金) さんまの煮付け

筒切りにしたさんまを、給食室で煮ます。調味料に酢を加えて時間をかけて煮ることで、骨まで丸ごと食べることが
できます。

25日(月) ポトフ

気温が下がってくる季節にピッタリの料理です。ウインナーやベーコンのうま味が他の具材にしみ込み、シンプル
ですが味わい深い料理です。

27日(水) 味噌うどん

八丁味噌を使用しております。八丁味噌は東海地方でよく食べられていて、色が濃く大豆のうま味が濃厚なのが特
徴です。