令和８年 11 月 16 日（月）　中学生

北海道をまるごと食べよう！



♦芽室コーンチャーハン♦





芽室町は、広大な十勝平野の中西部に位置する、人口１万８千人ほどの町です。隣の町には豚丼で有名な帯広市があります。芽室町は「農業王国」と呼ばれるくらい農業が盛んな町です。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。

とうもろこしを使ったご当地メニューとし「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。

とうもろこしの栄養

とうもろこしのつぶつぶは、栄養たっぷり！

主に体を動かすエネルギーになる「炭水化物」が多く含まれています。さらに、つぶの付け根の白い部分の胚芽には、体の疲れをとる「ビタミンＢ1」が、つぶには腸をきれいにする効果のある「食物繊維」が含まれています。

とうもろこし　知ってるようで知らないこと



とうもろこしのひげは、「めしべ」です。実のひとつぶ ひとつぶから伸びているので、ひげの数と実の数は同じ！１本のとうもろこしには、約６００の実と ひげがついています。

とうもろこしは、鮮度が命。収穫後いかに早くゆでるかがおいしく食べるポイントです。食用以外に家畜の飼料やバイオエタノールなどの燃料としても利用されています。



レシピ紹介～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	
B	コーン	２００ｇ
	バター	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	少々



C	豚肉	７０ｇ
	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
D	にんじん	４０ｇ
	玉ねぎ	１００ｇ
	干し椎茸	１枚
	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。

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⇒



令和８年 11 月 17 日（火）中学生



北海道をまるごと食べよう！



◆芋団子汁◆

芋団子汁は北海道の郷土料理です。北海道では、昔からじゃがいも作りが盛んで、今でも全国一の生産量を誇っています。芋団子は、茹でたり蒸したりしたじゃがいもをつぶして、でん粉を混ぜ、よくこねて作ります。焼いてしょうゆをつけたり、今日のように野菜たっぷりの汁物にするなどして、食べられてきました。

じゃがいもは、エネルギーのもとになる食べ物ですが、かぜを予防するビタミン C もたっぷり含まれています。また、でん粉質にガードされたじゃがいものビタミン C は、調理（加熱）しても壊れにくいという特徴があります。



郷土料理

地域でとれる食べ物(地場産物)を使って、昔から食べ継がれてきた料理です。それぞれ家庭の味があり、親しまれてきました。

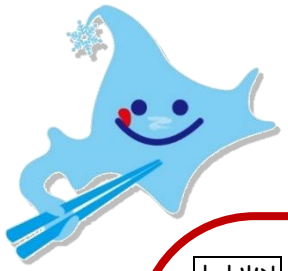


◆納豆手巻き◆

北海道の「すずまる大豆」を使った納豆が登場します。日本人は昔から発酵食品の納豆を食べてきました。

今日は、のりにごはんと納豆をのせ、納豆手巻きにして食べましょう。





レシピ紹介～いもだんごじる



材料　４人分

鶏肉	２０ｇ
酒	少々
じゃがいも	２００ｇ（中１個）
かたくり粉	大さじ２
塩	少々
にんじん	４０ｇ（１／４本）
だいこん	８０ｇ（４ｃｍ）
ごぼう	３０ｇ（１／６本）
長ねぎ	４０ｇ（２０ｃｍ）
サラダ油	小さじ１
しょうゆ	大さじ１
酒	小さじ１
塩	少々
だし汁	６００ｍＬ

作り方

① 鶏肉は一口大に切り、酒をふっておく。
② ごぼうは皮をむいてささがきにして水につけておく。
③ にんじんとだいこんは皮をむき、５mm幅のいちょう切りにする。
④ 長ねぎは、はす切りにする。
⑤ じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらした後、蒸す。
⑥ 蒸し上がったじゃがいもをつぶして、熱いうちに塩とかたくり粉を加減しながら入れてよく練る。
⑦ まな板の上にかたくり粉（材料記載外）をふり、⑥を直径２ｃｍ程度の棒状にのばして、８mm幅に切る。（手で丸めて作ることもできます）。
⑧ 鍋に油を熱して鶏肉、ごぼう、にんじん、だいこんを炒め、だし汁で煮て調味料を入れる。
⑨ ⑦のいもだんごを⑧の汁の中に少しずつ入れる。
⑩ いもだんごが浮いてきたら味をととのえて、長ねぎを入れる。



給食の人気レシピをもっと知りたい方は、
札幌市学校給食栄養士会のホームページを
ぜひご覧ください。QR コードはこちら⇒



中学生用

令和８年 11 月 18 日（水）

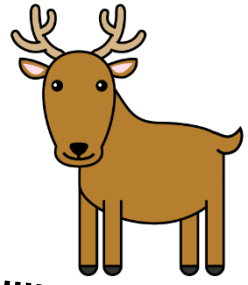
北海道をまるごと食べよう！

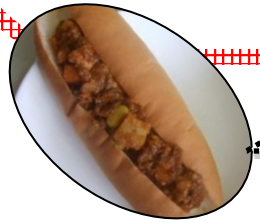
地場産物

♦鹿肉のチリコンカン♦

エゾシカは、北海道だけに生息するシカです。
野生のエゾシカはジビエとして重宝される一方、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。
最近では、捕獲してから食用として飼育する施設が増えてきたことで流通量も多くなり、鹿肉を扱う精肉店や、鹿肉料理を提供するレストランも増え、気軽に鹿肉が食べられるようになってきました。

今日は鹿肉でチリコンカンを作ります。エゾシカに感謝しておいしくいただきましょう。むだなく食べることが、自然を守ることにつながっていきます。





チリコンカンは、パンにはさんでたべよう！

北海道はジビエの宝庫

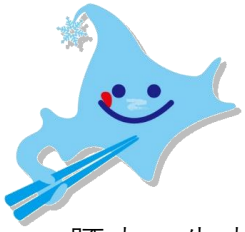
ジビエとは“狩猟した野生動物の肉”という意味のフランス語です。
広大な土地を持ち、エゾシカやキジ、ヒグマといった狩猟対象の動物が数多く生息する北海道は、ジビエ食材の宝庫として知られています。



鹿肉の栄養

鹿肉の栄養の特徴は、私たちの体に欠かせないたんぱく質と鉄分を多くとることができ、脂質は少ないという理想的な食材です。





レシピ紹介～チリコンカン

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

材料　４人分

	挽肉	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。

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⇒



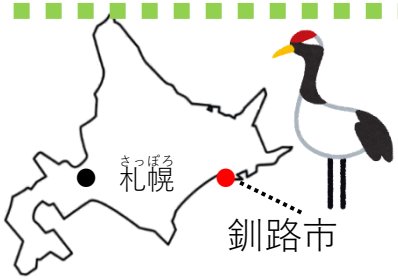
令和８年 11 月 19 日（木）中学生



北海道をまるごと食べよう！

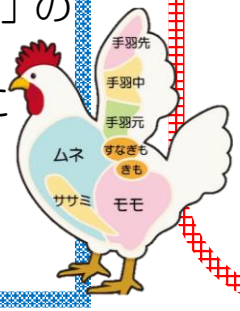


♦ ザンタレ丼 ♦



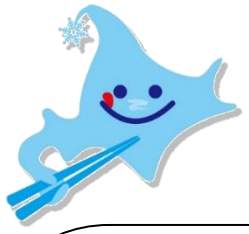
釧路市は、札幌市から車で５時間くらいのところにあります。海が近いため、新鮮な魚をたくさんとることができます。海鮮を使った「ろばた焼き」や「勝手丼」などのグルメが有名です。釧路湿原では、国の天然記念物の「丹頂鶴」を見ることができます。

とり肉は、部位によって含まれる栄養や味わいが違います。ザンタレには、やわらかくてジューシーな「もも」の部分を使っています。とり肉には、体をつくるもとになる「たんぱく質」が多くふくまれています。



『ザンギ』は、釧路市で生まれた料理です。その後は、全道に広まり、今では北海道の郷土料理として親しまれています。もとは、中国料理のから揚げ「ザーギー」に、「運(ン)」がつくようにと『ザンギ』と名付けられたそうです。そのザンギに、甘辛いタレをかけた料理が『ザンタレ』です。ザンタレは、ごはんにもパンにもよく合います。今日は、ごはんにのせて「ザンタレ丼」にして食べましょう！





レシピ紹介～ザンタレ

材料　（４人分）

鶏もも肉(40g)	４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

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 揚げた鶏肉にタレをかけてできあがり。

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。

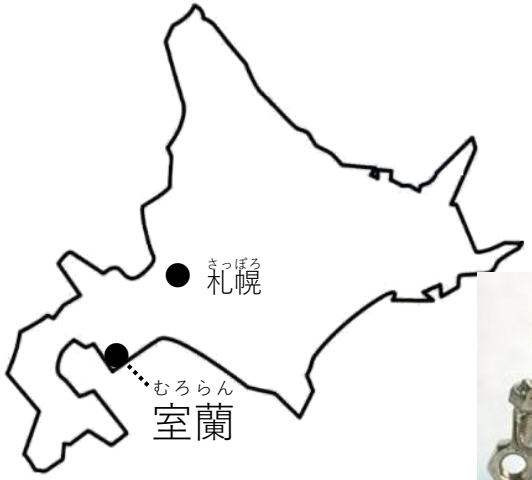
ＱＲコードはこちら⇒



令和８年11月20日（金）　中学校

北海道をまるごと食べよう！

♦　カレーラーメン　♦





ボルタ

室蘭市は、札幌市から車で１時間３０分くらいのところにあります。人口は約７万2000人です。

鉄鋼業がさかんなので「鉄のまち」とよばれています。鉄でできた「ボルタ」という人形は、おみやげとして人気です。北海道で唯一のうずら卵の生産農場である「室蘭うずら園」があります。

カレーラーメンは、およそ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。



野菜や、わかめなど具材がたっぷり入っています！



レシピ紹介～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	800 cc
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。

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⇒

