

給食だより

令和7年(2025年)11月 28日

札幌市立西岡北中学校

札幌市立澄川中学校

今年も残すところ、あと1か月となりました。あわただしい時期ではありますが、生活リズムを守り、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて、健康に過ごせるようにしていただきたいと思います。



で環境にやさしく地元を味わおう!

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費すること」を言います。地産地消は、新鮮で安価な安心できる食材を入手できるという利点だけではなく、輸送にともなう環境負荷を低減するという意味でも、意義があります。

日本全体の食糧自給率は、カロリーベースで38%（令和6年度）ですが、北海道だけだと213%（令和5年度）です。スーパー等の食材売り場では、北海道産のものを多く取り扱っていると思いますが、食材を購入する際は、どこで生産されたものなのかを見ながら買うことも、環境にやさしい取組になります。12月は、給食でも、お米やじゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなどは、北海道産のものの使用する予定です。



出典：農林水産省ウェブサイト([日本の食料自給率:農林水産省](https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html))
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html)
を加工して作成
北海道農政事務所ウェブサイト(北海道の食料自給率
https://www.maff.go.jp/hokkaido/kikaku/zikyu_ritu/index.html)を加工して作成

今月の給食から 高野豆腐のフライ

カレー風味で煮含めた高野豆腐に、ごまとパン粉をつけてカリッと揚げます。高野豆腐が苦手な人でもフライにすると食べやすくなります。

【材料】（4人分）

高野豆腐・・・2枚
しょうゆ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2
A 酒・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
カレー粉・・・少々
塩・・・少々
水・・・140mL
小麦粉・・・大さじ2
白すりごま・・・小さじ1と1/2
卵・・・20g（1/3個）
パン粉・・・大さじ5
白いりごま・・・小さじ1と1/2
揚げ油・・・適量

【作り方】

- ① 高野豆腐は水でもどし、半分に切る。
- ② 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、高野豆腐を煮含める。味がしみたらザルに広げて冷ます。
- ③ ②に、小麦粉と白すりごまを混ぜたものをつけ、卵をくぐらせて、パン粉と白いりごまを混ぜ合わせたものをまぶす。
- ④ ③を油でカリッと揚げる。

※ 高野豆腐を煮た後にザルにあげますが、汁をきりすぎるとせっかくの下味が抜けてしまいます。揚げた時に油がはねない程度に汁をきるようにするとおいしく出来上がります。

12月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
▲献立には、200mLの牛乳がつかます。
▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ご飯 肉じゃが F e ちゃんギョウザ おひたし	黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 みかん	パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレープ ゼリー	ポークウインナー ライス カレーコロッケ 小松菜とコーンの サラダ
白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまごたけ、干しいたけ、しょうが/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、ごま油、小麦粉、油/こまつな、はくさい、糸かつお/	黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/鶏肉、パン粉、でん粉、おから、小麦粉、パン粉、クラッカー粉、油/こまつな、もやし、にんじん、ごま/	白飯、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、油、かたくり粉/キャベツ、油揚げ/みかん/	ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、油、トマト缶詰/フレンチポテト、油/ぶどう果汁、ゲル化剤/	米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、ポークウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、生乳、小麦粉、パン粉、油/ハム、こまつな、ホールコーン、ごま/
8日	9日	10日	11日	12日
ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶詰	根菜のスープカレー あさりの スパゲティサラダ	味噌バターコーン ラーメン チーズポテト みかん	わかめごはん けんちん汁 味噌味 焼きハンバーグ
白飯/豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉/玉ねぎ、いとよりだ、えび、豚脂、パン粉、チキンスープ、魚介エキス、小麦粉、油/ほうれんそう、もやし、ごま/	コッペパン/マカロニ、豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、小麦粉、バター、チーズ、トマト缶詰、パン粉、パセリ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、油、ごま/パイン缶詰/	白飯、豚肉、じゃがいも、油、ごぼう、にんじん、だいこん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶詰/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、ごま油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、バター、ホールコーン/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん/	米、おおむぎ、わかめ、ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、卵、牛乳、油、でん粉/
15日	16日	17日	18日	19日
ご飯 豆腐の中華煮 (えび入り) ししゃものから揚げ ナムル	横割バンズ ポーククリーム シチュー ほっけの オートミールフライ パイン缶詰	豚ミックス丼 味噌汁 紅マドンナ	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え
白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、油/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、ごま/	横割バンズ/豚肉、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、チーズ、スキムミルク/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、油/パイン缶詰/	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ごま/はくさい、油揚げ/紅マドンナ/	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ/西洋かぼちゃ、あずき、白玉もち/みかん/	米、おおむぎ、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース/凍り豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、油/こまつな、もやし、のり/
22日	23日	24日	25日	
豆腐入り カレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツミックス	ツイストパン コーンクリーム スープ フライドチキン 黄桃缶	和風そばろごはん 味噌汁 からし和え	しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご	
米、おおむぎ、バター、ベーコン、焼き豆腐、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース/すけとうだら、パン粉、小麦粉、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	ツイストパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、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/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、かたくり粉、油/黄桃缶詰/	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき/だいこん、油揚げ/ハム、ほうれんそう、はくさい/	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つともやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、きわかめ/ポークウインナー、小麦粉、卵、牛乳、油/りんご/	

西岡北中 給食なし