

札幌の玉ねぎ

北海道は、玉ねぎの生産量が全国で一番多いです。札幌市では、東区や北区を中心に生産されています。
日本で最初に玉ねぎが栽培されたのは、札幌市東区です。

原産地

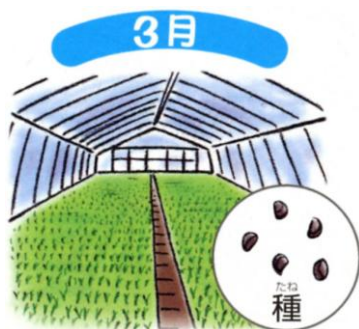
中央アジアから地中海沿岸といわれています。日本に入ってきたのは、江戸時代です。

アリシン

調理をするときに「ツン」ときて涙が出るのは、「アリシン」という物質によるものです。
「アリシン」は、特有の辛味や香り、あま味や風味を料理につけるほか、薬効もある物質です。
「アリシン」は、血液をサラサラにして、血栓ができるのを防ぎます。また、善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らすので、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防します。さらに免疫力を高めるので、ガンの発生をおさえます。



玉ねぎができるまで(玉ねぎ農家の1年間)



種をまいて苗を育てる。



畑をおこす。



育った苗を畑に植える。



薬をまいたり、草取りをして畑の管理をする。



根切りをして、8月の終わりに取り入れる。



コンテナに入れて乾かす。



大きさごとに選別する。



来年に向けて、畑おこしをする。

9月28日から10月16日まで、札幌市で作られた『札幌黄』を使った玉ねぎ料理が給食に登場する予定です。

9月の 予 定 献 立 表

※牛乳は、毎日つきます。



月	火	水	木	金
➤ 献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。調味料や油、だし汁、少量の食材などは記載しておりません。	1日 レーズンパン イタリアンスープ ハンバーグ とうもろこし パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・マカロニ・鶏ガラ/ハンバーグ・トマト/とうもろこし	2日 ごはん マーボー豆腐 野菜春巻 みかん 米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・じゃが芋でん粉/野菜春巻/みかん	3日 ピリ辛冷やしラーメン シナモンポテト パインシロップ漬け ソフトラーメン/ハム・人参・きゅうり・とうもろこし・ごま・しょうゆ・みそ・玉ねぎ/さつまいも /パイン	4日 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり みかんゼリー 胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/白身魚フライ/きゅうり・しょうゆ・ごま/みかんゼリー
7日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 あげエビシュウマイ からしあえ 米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・じゃが芋でん粉/エビシュウマイ/小松菜・キャベツ	8日 豆パン・たらフライ かぼちゃのシチュー 小松菜とコーンのサラダ パン/たらフライ/豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・鶏ガラ /小松菜・とうもろこし・ハム	9日 ごはん すまし汁 カレイのから揚げ 揚げ入りおひたし 米/大豆・豆腐・ほうれん草・しいたけ・じゃがいもでん粉/カレイのから揚げ/小松菜・白菜・油揚げ	10日 ゆであげカレーソー ススパゲティ フレンチポテト スパゲティ/豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・トマト・鶏ガラ/フレンチポテト	11日 焼豚風チャーハン かぼちゃのチーズ フライ・洋なしのシ ロップ漬け 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/かぼちゃチーズフライ/洋なし
14日 肉炒め丼 みそ汁 コーンフライ 米/豚肉・たけのこ・にんじん・もやし・小松菜・じゃがいもでん粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま/高野豆腐・わかめ・みそ/コーンフライ	15日 黒角食・ブロッコリー のグラタン 小松菜とベーコン のサラダ・りんごの シロップ漬け パン/ベーコン・ブロッコリー・マカロニ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・鶏ガラ・パン粉/小松菜・もやし・ベーコン・ごま/りんご	16日 ごはん 小松菜スープ 春巻 マーボーなす 米/小松菜・春雨・とうもろこし・ベーコン・鶏ガラ/春巻/なす・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・トウバンジャン・じゃが芋でん粉	17日 ミートとズッキーニ のスパゲティ 青のりポテト スパゲティ・オリーブ油・豚肉・ズッキーニ・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト・鶏ガラ /フレンチポテト・青のり	18日 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・ごぼう・とうもろこし/十勝大豆コロッケ/缶詰(みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)・リンゴ果汁
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 五目うどん ごまだんご パインシロップ漬け ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと(かまぼこ(魚))・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・にんじん/白玉もち・ごま /パイン	25日 たきこみいなり いわしのカリカリフ ライ おひたし 胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・焼きのり/いわしのカリカリフライ/小松菜・白菜・糸かつお
28日 スープカレー フルーツミックス 米/鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・がなしめじ・玉ねぎ・りんご・カレー粉・トマト缶詰・煮干し・鶏ガラ/缶詰(みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)	29日 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 黄桃シロップ漬け パン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・鶏ガラ/厚揚げ・しょうが・じゃがいもでん粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま/黄桃	30日 幌東中)給食なし ごはん・ごまあえ じゃがいものそぼ ろ煮・豆腐ボールの 磯辺揚げ 米/小松菜・もやし・ごま/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆・大根・さやいんげん/豆腐入りかまぼこ(魚含む)・小麦粉・鶏卵・青のり	➤ 調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。) ➤ 「カラフトししゃも」や「カレイ」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。 ➤ カレイの唐揚げ、いわしカリカリフライ：まれに魚卵が含まれている場合があります。 ➤ 揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。 ➤ 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。	

