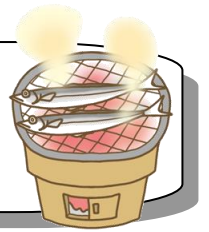


10月

給食だより



札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

2025・9・26

10月15日～17日は「札幌黄を食べよう週間」です。

日本のたまねぎ栽培は札幌市東区から始まり、宅地化などにより生産量は減ったものの現在も東区や北区を中心に栽培され、札幌市の農業を支えています。子ども達に、この身近な地域で栽培されている玉ねぎを通して郷土を思う気持ちや食べ物を大切にする心を育みたいという思いから、「札幌黄を食べよう週間（たまねぎ週間）」を設けています。

札幌産玉ねぎの代表品種でもある「札幌黄」ですが、今年は夏の猛暑により小ぶりで収穫量が減っていることから、たまねぎ週間も15日～17日の3日間で献立を限定して実施します。「札幌黄」を使用した給食メニューには、東区のマスコットキャラクター「タッピー」の名前を取り入れました。今年の「札幌黄」をぜひ味わってほしいと思います。

「札幌黄」の特徴

「札幌黄」は味が濃く、加熱すると辛みが消えてとても甘くなることから、煮込み料理に向いています。ただし、病気に弱く近年多く流通している玉ねぎと比べ日持ちがしません。よって生産量が少なく、なかなか市場に流通しないことから「幻のたまねぎ」とも言われています。



給食レシピ紹介

味噌だれ

〈材料〉（4人分）

味噌 大さじ2
 砂糖 大さじ4
 しょうゆ 少々
 酒 小さじ2
 みりん 小さじ1/2
 ごま油 小さじ1/3
 白すりごま 小さじ1
 水 大さじ1

〈作り方〉

- 鍋に味噌・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・水を入れて弱火にかけ、煮とかしめます。
- とろみがついたら、ごま油と白すりごまを入れ、よく混ぜてできあがりです。

※味はお好みで加減してください。



月	火	水	木	金
10月の 予定献立 ※牛乳は毎日つきます。		1 ・サーモンピラフ ・星のコロッケ ・小松菜サラダ 胚芽精米・大麦・バター・鮭・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ/ばいりしよ・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・マッシュポテト・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・でん粉/ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油	2 ・ごはん ・すまし汁 ・チキンカツ （味噌だれ） ・からし和え 豆腐・わかめ・干しいたけ・長ネギ/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・味噌・ごま油・ごま/ハム・ほうれん草・もやし	3 ・黒角食 ・ブロッコリーのグラタン ・大根サラダ ・パイン缶 ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油

月	火	水	木	金
6 - ごはん - 豆腐の中華煮 - ほっけカレー揚げ - おひたし	7 - きつねうどん - 青のりポテト - 柿	8 - 小松菜ピラフ - 高野豆腐のフライ - パイン缶	9 - 豚すき丼 - 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) - 白身魚フライ	10 - ロールパン - ベーコンシチュー - あさりのサラダ - 黄桃缶
豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・だけのこ・たまごだけ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・ごま油・かたくり粉/ほっけ・カレー粉・小麦粉・かたくり粉/小松菜・もやし・糸かつお	鶏肉・油揚げ・つと・干しいたけ・長ネギ・たまごだけ・ほうれん草/冷凍フレンチポテト・青のり	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/凍豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉	豚肉・しらたき・玉ねぎ・だけのこ・たまごだけ・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ネギ・味噌/たら・小麦粉・卵・パン粉	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・チーズ・スキムミルク・あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま
13 スポーツの日 	14 - パスタ - ミートソース - フレンチポテト - ブルーベリーゼリー	15 - タッピーとりめし - ブリカツ - ごま和え 	16 - タッピー - スープカレー - フルーツミックス 	17 - 横割りバンズ - ポテトスープ - カレーコロケ (ケチャップソース) - スライスチーズ - タッピーサラダ 
	豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・しょうが・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース/冷凍フレンチポテト/ブルーベリー・果実・ブルーベリー果汁	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/ぶり・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉・さつまいもでん粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー/小松菜・もやし・ごま	鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・カレー粉・トマト缶詰/くだもの缶詰 (みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつめかん)	ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・カレー粉・生乳・小麦粉・パン粉・ケチャップ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・かたくり粉・ごま
20 - ごはん - スンドゥブチゲ - 子持ちカラフト - ししゃものから揚げ - ナムル	21 給食は ありません 	22 - 栗ごはん - さわらの オートミールフライ - からし和え	23 - ごはん - コーンクリーム スープ - 焼きハンバーグ (おろしソース) りんご	24 - ツイストパン - 小松菜グラタン - チキンナゲット - 大根サラダ
豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・味噌・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・にら/子持ちカラフト/ししゃも・小麦粉・かたくり粉/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・豆板醤・ごま		胚芽精米・大麦・栗・油揚げ・にんじん・ぶなしめじ・干しいたけ/さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/ちくわ・小松菜・キャベツ	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・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆・でん粉・大根・しょうが	ベーコン・玉ねぎ・小松菜・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・あから・小麦粉・コーンフラワー・クラッカー粉/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油
27 - ごはん - 厚揚げの カレーソース - Feちゃんぎょうざ - おひたし	28 - 味噌ラーメン - アメリカンドッグ - みかん	29 - 鶏ごぼうごはん - サケフライ - 磯和え	30 - ごはん - さつま汁 - さんま煮つけ - りんご	31 - 揚げパン (きなこソフト) - 麦入り野菜スープ - 中華サラダ
厚揚げ・豚肉・豚レバー・シメジ・カレー粉・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく・カレー粉・小麦粉・カレー粉・ケチャップ/豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが・にんじん・しいたけ・大豆・ごま油・小麦粉/小松菜・白米・糸かつお	豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・味噌・豆板醤・ごま油・もやし・メンマ・にんじん・ほうれん草・長ネギ・くきわかめ/ポークウィンナー・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳	胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・味噌・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま/鮭・パン粉・小麦粉・大豆・でん粉/小松菜・もやし・のり	豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌/さんま・しょうが	ソフトフランスパン・きな粉/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦/ハム・緑豆はるさめ・きゅうり・もやし・にんじん・ごま油・ごま

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響（青果物など）で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。
 ☆小魚（しらす干しなど）や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。