

2026.10.30(金)

さっぽろ食スタイルを知っていますか？

「さっぽろ食スタイル」をすすめましょう！

札幌市では食育推進計画の柱として、「さっぽろ食スタイル」を提案しています。

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を北海道型食生活とし、さらに買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」といいます。



北海道の食材を使うことのメリット

★新鮮でおいしい

北海道の豊かな食材を、収穫してすぐの新鮮でおいしい状態で食べることができます。

★環境にやさしい

食料の生産地から食卓までの距離が短いため、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出を抑えることができますので、環境への負荷が小さくなります。

★北海道の農業・漁業の活性化

安いからといって輸入品を買うのではなく、地元の食材を使用することで農業・漁業を守ることができます。

給食レシピ

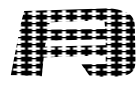
鮭ザンギ

★材料 4 人分★

鮭(生)・・・160g(切り身2枚分)
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
卵・・・15g(1/4個分)
でん粉・・・大さじ1と1/2
白いりごま・・・大さじ1と1/2
揚げ油・・・適量

「ザンギ」といえば鶏肉ですが、鮭を使ってもおいしく出来上がります。味がしっかり付いているので、お弁当のおかずにもピッタリです。

- ① 鮭はひと口大に切り、すりおろしたしょうが・にんにくとしょうゆ、酒、溶いた卵に漬けて下味をつける。
- ② ①にでん粉と白いりごまを混ぜて油で揚げる。



11月の予定表



月	火	水	木	金
2日 角食 ポテトグラタン うの花もちもちフライ あさりのサラダ いちごジャム 【角食】ポテトグラタン】ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・たまご・チーズ・パン粉【あさりのサラダ】あさり・ごま・ごま油【うの花もちもちフライ（冷凍）】いちごジャム	3日 文化の日	4日 ラーメン 室蘭カレーラーメン (りんご) 白花豆コロッケ りんご(予定) 【室蘭カレーラーメン(りんご)】ソウメン・豚肉・小麦粉・カレー粉・りんご【白花豆コロッケ(冷凍)】りんご	5日 色ごはん 栗ごはん さんまごまフライ(卵) 磯和え(ほうれん草・もやし) 【栗ごはん】胚芽精米・米粒麦・日本栗・油揚げ【さんまごまフライ(卵)】さんま・小麦粉・卵・ごま・パン粉【磯和え】ほうれん草・もやし	6日 白飯 豚丼(帯広) けんちん汁味噌味 柿(予定) 【白飯】豚肉・水あめ【けんちん汁味噌味】鶏肉・豆腐【柿(予定)】
9日 横割パン あさりのチャウダー メンチカツバーガー もやしのカレー和え 【横割パン】【あさりのチャウダー】あさり・ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・たまご・チーズ【メンチカツバーガー（冷凍）】【もやしのカレー和え】緑豆春雨・ごま油	10日 白飯 和風そぼろごはん 味噌汁 (いも・玉ねぎ・わかめ) さばのスパイス揚げ 【白飯】和風そぼろごはん】鶏肉・豆腐・ごま・油揚げ【味噌汁(いも・玉ねぎ・わかめ)】【さばのスパイス揚げ】さば・小麦粉	11日 うどん 五目うどん 大学芋(さつまいも) パイン缶 【五目うどん】うどん・油揚げ・鶏肉・つと【大学芋(さつまいも)】水あめ・ごま【パイン缶】	12日 色ごはん ごぼうピラフ 竹輪チーズつめ揚げ (チーズ・卵) フルーツカクテル (りんごジュース) 【ごぼうピラフ】胚芽精米・米粒麦・ベーコン・ホロン・バター【竹輪チーズつめ揚げ】竹輪・チーズ・小麦粉・卵【フルーツカクテル】みかん缶・パイン缶・洋梨缶・黄桃缶・夏みかん缶・りんご濃縮還元ジュース	13日 白飯 肉じゃが 揚げいわしハンバーグ おかかふりかけ (しらす) 【白飯】肉じゃが】豚肉【揚げいわしハンバーグ（冷凍）】【おかかふりかけ】しらす干し・糸かつお・ごま
16日 豆パン ポトフ(ホーロークイナナー) 白身魚フライ(ホキ) グレープゼリー 【豆パン】ポトフ(ホーロークイナナー)】ホーロークイナナー・ベーコン【白身魚フライ(ホキ)】グレープゼリー】ぶどう濃縮還元ジュース・粉寒天	17日 白飯 豆腐のオムレツソース煮 ひじき入りぎょうざ しょうが和え (小松菜・白菜) 【白飯】豆腐のオムレツソース煮】豆腐・豚肉・オムレツソース【ひじき入りぎょうざ(冷凍)】【しょうが和え(小松菜・白菜)】	18日 ラーメン 塩ラーメン シナモンポテト (さつまいも) パイン缶 【塩ラーメン】ソウメン・豚肉・ごま油・ごま【シナモンポテト(さつまいも)】シナモン【パイン缶】	19日 色ごはん ひじきごはん きのこ汁味噌味 かれい唐揚げ 【ひじきごはん】胚芽精米・米粒麦・油揚げ・鶏肉【きのこ汁】油揚げ【かれい唐揚げ(冷凍)】	20日 白飯 カレーライス(鶏) (りんご・シナモン) コロコロサラダ 【白飯】カレーライス】鶏肉・りんご・カレー粉・シナモン【コロコロサラダ】ハム・凍り豆腐・ホロン・ごま
23日 勤労感謝の日	24日 白飯 石狩鍋(鮭) ザンギ(卵) のりの佃煮 【白飯】石狩鍋(鮭・豆腐・ベーコン)】鶏肉・卵【のりの佃煮】水あめ	25日 リザーブ給食 パスタクリームソース かぼちゃチップサラダ ごぼうチップサラダ 【パスタクリームソース】ソウメン・ベーコン・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・たまご・豆乳【かぼちゃチップサラダ】ごぼう・南瓜【ごぼうチップサラダ】	26日 色ごはん エスカロップ(卵) フルーツミックス 【エスカロップ】胚芽精米・米粒麦・バター・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・デミグラスソース【フルーツミックス】みかん缶・パイン缶・洋梨缶・黄桃缶・夏みかん缶	27日 白飯 豚ミックス丼 味噌汁(もやし・油揚げ) みかん(予定) 【白飯】豚ミックス丼】豚肉・小麦粉・厚揚げ・ごま【味噌汁(もやし・油揚げ)】油揚げ【みかん(予定)】
30日 黒コッペパン 白菜と肉ののりのお煮(すりみ) コーンフライ もやしのごまサラダ 【黒コッペパン】白菜と肉ののりのお煮】豚肉・すりみ・豆腐・小麦粉・バター・チーズ・たまご・牛乳・豆乳【コーンフライ(冷凍)】【もやしのごまサラダ】ごま	<div> 11月25日(水)リザーブ給食があります ★かぼちゃチップサラダ と ごぼうチップサラダ★ 『野菜の働きを知って健康な体を作ろう』をテーマに、かぼちゃチップサラダとごぼうチップサラダのリザーブ給食を実施します。お楽しみに 🌸 </div>			

