

10月給食だよ!

令和7年10月2日
札幌市立手稲山口小学校
札幌市立前田北小学校

秋の味覚「鮭」を食べよう!

鮭は北海道の漁業を代表する魚で、古くからアイヌの人々の貴重な食料源とされてきました。アイヌの文化では、鮭は「カムイチェブ（神の魚）」と言われるほど価値の高い魚で、身だけではなく、皮、卵、内臓、骨など、すべてを食べることができ、捨てるところがありません。

北海道では10～11月頃に旬を迎え、今がちょうど脂がのっていて美味しい時期です。旬の食材は栄養価も高いことが特徴です。鮭は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、たんぱく質補給に適しています。また、疲労回復に役立つビタミンB群、骨や歯の健康を保つビタミンD、脳の働きを助けるDHA・EPA、そして強力な抗酸化作用を持つアスタキサンチンなど、からだによい栄養素が豊富に含まれています。秋の美味しい鮭をぜひ御家庭でも御賞味ください!

学校給食のレシピ「鮭ザンギ」

<材料 4人分>

- 生鮭切り身…………… 160g(2切程度)
- 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)
- かたくり粉…………… 大さじ1と1/2
- 白いりごま…………… 大さじ1と1/2
- 揚げ油…………… 適量



<作り方>

- ① 鮭は一口大に切り、すおろしたしょうが、にんにく、しょうゆ、酒で下味を付け、溶いた卵を加える。
- ② かたくり粉とごまを①に入れてよく混ぜ、170℃の油で揚げる。

給食時間の子ども達の様子を見ていると、肉料理より魚料理の方が食べない傾向にあります。魚が苦手な理由は「骨があるから」「味が好きじゃない」「食べづらい」など様々です。そんな魚嫌いな子でも、揚げ物にすると食べてくれることが多いです◎

<お知らせ>

今年も学校給食展が開催されます。札幌市の学校給食について楽しく学ぶことができます。懐かしいあの給食メニューのレシピも御用意していますので、ぜひお越しください!

とき:10月11日(土) 11時~18時
ところ:札幌駅前通地下歩行空間



10月

よていこんだて



月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
<p>パスタミートソース オニオンチップサラダ</p>	<p>深川めし 味噌汁 高野豆腐のフライ</p>	<p>ご飯 カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え</p>	<p>黒コッペパン 小松菜のクリーム煮 鮭のハーブフライ グレープゼリー</p>	<p>豚すき井 味噌汁 りんご</p>
<p>ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、なたね油、揚げ油、穀物酢、上白糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま</p>	<p>米、おおむぎ、清酒、醤油、食塩、昆布、あさり、しょうが、きび砂糖、みりん、風調味料、にんじん、ごぼう、サラダ油、赤みそ、だし汁、こまつな/もやし、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油</p>	<p>白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、サラダ油、醤油、てんさい糖、清酒、みりん、風調味料、カレー粉/さび切り身、しょうが、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油/こまつな、はくさい、もみのり、醤油</p>	<p>黒コッペパン/ベーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/しろ鮭、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、なたね油、揚げ油/ぶどうジュース、粉寒天、上白糖、赤ワイン</p>	<p>白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまご、きび砂糖、醤油、清酒、みりん、風調味料、ほうれんそう/はくさい、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/りんご</p>
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>14日</p> <p>チキンウイナーライス ほっけのオートミールフライ パイン缶詰</p>	<p>15日</p> <p>ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ ナムル</p>	<p>16日</p> <p>横割パンズ ベーコンシチュー 揚げハンバーグ Feスライスチーズ 柿</p>	<p>17日</p> <p>ご飯 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん</p>
<p>20日</p> <p>カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶</p>	<p>21日</p> <p>とりめし かぼちゃチーズフライ ごま和え</p> <p>全市札教研 前田北:5年宿泊学習</p>	<p>22日</p> <p>玉ねぎのかき揚げ井 (えび入り) 味噌汁 柿</p> <p>前田北:5年宿泊学習</p>	<p>23日</p> <p>角食 オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト ブルーベリージャム</p> <p>前田北:5年振替休業</p>	<p>24日</p> <p>ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし</p>
<p>ソフトラーメン、豚肉、清酒、しょうが、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、カレールウ、醤油、ウスターソース、白みそ、食塩、黒こしょう、トマトピューレ、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、なたね油、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/黄桃缶詰</p>	<p>米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、食塩、醤油、清酒、みりん、風調味料、きび砂糖、かぼちゃチーズフライ、なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油</p>	<p>白飯、むきえび、清酒、あさり、さくらえび、素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、かたくり粉、むろあじ、昆布/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/柿</p>	<p>角食/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ、なたね油、揚げ油/ミニトマト/ブルーベリージャム</p>	<p>白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、風調味料、穀物酢/ほうれんそう、はくさい、糸かつお、醤油</p>
<p>27日</p> <p>五目うどん いもち パイン缶詰</p> <p>山口:振替休業</p>	<p>28日</p> <p>鮭ごはん とり天 味噌汁</p>	<p>29日</p> <p>ご飯 きのこ汁 味噌味 さんまの煮付け みかん</p>	<p>30日</p> <p>背割コッペ ワンタンスープ塩 お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム</p>	<p>31日</p> <p>ハヤシライス 大根サラダ</p>
<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布/じゃがいも、食塩、なたね油、揚げ油、きび砂糖、水あめ、醤油、白すりごま、かたくり粉/ペビーパイン缶詰</p>	<p>米、おおむぎ、鮭フィレ、醤油、清酒、焼き塩、みわかめ、白ごま/鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布</p>	<p>白飯/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、昆布/さんま骨付き、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、みりん、風調味料、穀物酢/みかん</p>	<p>背割コッペ/パン/ワンタン、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/あさり、むきえび、いか、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、全卵、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、赤ワイン、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ピュアココア、きび砂糖、コーンスターチ</p>	<p>白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢</p>

- * 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- * 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- * 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- * アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

