

# 給食だより



## 11月

令和6年（2024年）10月31日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

11月18日～22日は給食週間です。今年も「北海道をまるごと食べよう」をテーマに、北海道の特産物や郷土の料理を献立に取り入れました。北海道の豊かな食を楽しんで味わってほしいと思います。

### 鹿肉のキーマカレー

北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、キーマカレーを作ります。地元の食材を無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。

シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材として人気があります。



### ガタタンラーメン

「ガタタン」とは、芦別で戦後もまもなく生まれた郷土料理です。野菜や肉、シーフード、山菜などたくさんの具を、でんぷんでとろみをつけて、仕上げにとろみ卵をふんわり流し入れたスープです。ボリューム感と熱々なとろみが、炭鉱での厳しい仕事を終えた人々の冷えた体を温め、お腹を満たし、明日への活力となっていました。

今回はガタタンをラーメンにさせていただきます。



### とりめし

明治時代に開拓された美幌市中村地区に伝わる郷土料理です。

その中村地区で、お祝い事がある時や遠くからお客さんが来た時に、当時、貴重だった鶏を「とりめし」に調理して、もてなしました。この伝統の味が、今でも郷土の味として残っています。鶏肉と玉ねぎを、鶏がらスープで炊き込んで作ったシンプルな料理です。



### 三平汁

三平汁は、奥尻島で生まれた料理と言われています。北海道の中でも海に近い地域で多く食べられています。魚がたくさん獲れる時期に、塩漬けして保存しておいたものを、おいしく食べるための料理として広まりました。

ニシンや鱈の塩漬けを使う地域が多いようですが、今回、給食では「鮭」を使って作ります。



## 北海道をまるごと食べよう



北海道の食文化を未来へ伝えたい！

### ポテトグラタン

じゃがいもの生産量は、北海道が全国1位です。給食では、羊蹄山麓で栽培されたじゃがいもを使用しています。

広大な北海道の大地でつくられるおいしいじゃがいもは、開拓の時代からの品種改良や栽培法の工夫のたまものとも言えます。

ホクホク系の「男爵いも」しっとり系の「メイクイン」保存性抜群の「十勝こがね」希少な「インカのめざめ」など種類もたくさん！今回は、グラタンで味わいます。

# 11月の献立



月	火	水	木	金
<b>4</b> <b>振替休日</b> 	<b>5</b> <b>ゆであげスパゲティ ボンゴレ 青のりポテト</b> スパゲティ パセリ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 小麦粉 ケチャップ ホールトマト みそ じゃがいも 青のり	<b>6</b> <b>きのこごはん ごまザンギ 磯和え</b> 米 大麦 鶏肉 油揚げ 人参 えのき しめじ たもぎ茸 椎茸 グリンピース 鶏肉 生姜 にんにく 卵 片栗粉 ごま 小松菜 白菜 のり	<b>7</b> <b>ごはん 豆腐の中華煮 かれい唐揚げ (おろしソース)</b> 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 椎茸 きくらげ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉 かれい唐揚げ 大根 生姜 片栗粉	<b>8</b> <b>背割りコッペ コーンシチュー 焼フランク りんご</b> コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 ポークウィンナー ケチャップ トマトピューレ りんご
<b>11</b> <b>和風そぼろごはん みそ汁 柿</b> 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎茸 ごま ごぼう 人参 みそ 油揚げ ひじき じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ 柿	<b>12</b> <b>五目うどん きなこポテト 黄桃</b> 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 椎茸 たもぎ茸 じゃがいも きな粉 黄桃缶詰	<b>13</b> <b>ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ 切干大根のサラダ</b> 米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ レバー入りメンチカツ 切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま みそ ごま油	<b>14</b> <b>ごはん きのこ汁(みそ味) さんまの煮つけ りんご</b> しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ さんま 生姜 りんご	<b>15</b> <b>ロールパン ポトフ コーンフライ アップルゼリー</b> ウィンナー ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 いんげん 大根 コーンフライ りんごジュース 粉寒天
<b>18</b> <b>鹿肉入り キーマカレー ポテトサラダ</b> 鹿肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 小麦粉 ケチャップ ホールトマト みそ じゃがいも ハム きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ	<b>19</b> <b>ガタタンラーメン ポテトグラッセ みかん</b> 豚肉 卵 えび いか ほたて ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 ちくわ わらび きくらげ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉 じゃが芋 バター 牛乳 みかん	<b>20</b> <b>とりめし 十勝大豆コロッケ おひたし</b> 米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 十勝大豆コロッケ 小松菜 もやし 糸かつお	<b>21</b> <b>ごはん 三平汁 ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ</b> 鮭 豆腐 じゃがいも 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ ひじき入りぎょうざ しらす干し 糸かつお のり ごま	<b>22</b> <b>黒コッペ ポテトグラタン もやしのごまサラダ 柿</b> ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 パセリ 小松菜 もやし 人参 みそ ごま 柿
<b>25</b> <b>かき揚げ丼 みそ汁 みかん</b> えび いか あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗粉 玉ねぎ 油揚げ たもぎ茸 みそ みかん	<b>26</b> <b>きつねうどん チーズポテト 温州みかんゼリー</b> 油揚げ 鶏肉 つと 椎茸 長ねぎ たもぎ茸 小松菜 じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク 温州みかんゼリー	<b>27</b> <b>焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツカクテル</b> 米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 椎茸 ごま油 かぼちゃコロッケ フルーツ缶(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん) りんごジュース	<b>28</b> <b>ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げいわし ハンバーグ ナムル</b> 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 片栗粉 いわしハンバーグ ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま	<b>29</b> <b>コッペパン あさりのチャウダー オニオンチップス サラダ パイン缶</b> あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 ごま パイン缶

\*牛乳は毎日 200mL が1個つきます。

\*野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合もあります。

\*貝や海藻などの海産物には、小さなエビやカニが、かれいのから揚げには魚卵が混入している場合があります。

