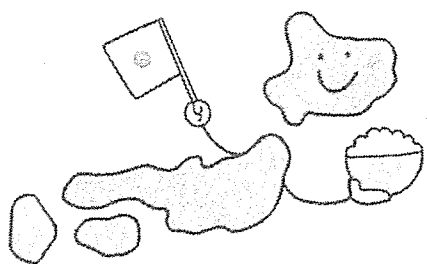


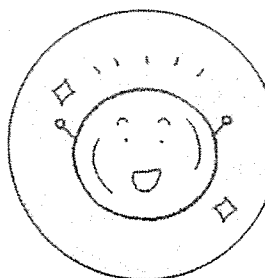
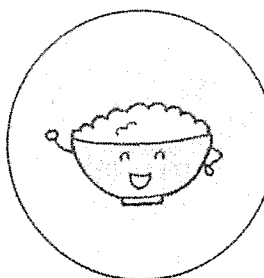
令和6年 9月 30日
札幌市立拓北小学校



安全な食料を安定して手に入れるためには、自給率を上げることが必要です。買い物をする時に、食べ物はどこで誰が作ったものなのか、また、国産なのか輸入したものなのかなどを気にかけてみましょう。

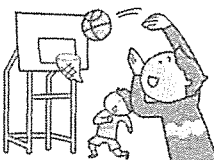
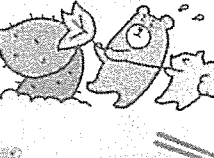
食料自給率アップの取り組み

- ① ^{いま} ^{しゅん} ^た 今が旬の食 ^べ ^{もの} ^{えら} べ物を選ぼう
- ② ^じ ^{ちと} 地元でとれ ^{しょくざい} ^た る食材を食べよう
- ③ ^ご ^{はん} ^{ちゅうしん} ごはん中心の ^{ばらんす} ^の ^{よい} バランスのよい ^{しょく} ^じ 食事をしよう
- ④ ^た ^{のこ} 食べ残しを ^へ 減らそう
- ⑤ ^じ ^{まやうりつ} ^{こうじやう} 自給率向上の ^と ^く ^し 取り組みを知り、
^{おう} ^{えん} 応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

月	火	水	木	金
がつ 10月の予定 こんだて	1日 五目ごはん すまし汁 ぶりの南部あげ 胚芽精米・米粒麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・だけのご水煮・ひじき・干しいだけ・グリーンピース・サラダ油・醤油・そうめん・つと・干しいだけ・長ねぎ・ほうれん草・醤油・むろあじ・昆布・宗田／ぶり・醤油・小麦粉・卵・ごま・揚げ油	2日 豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け プルーン 白飯・豚肉・醤油・しょうが・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・揚げ油・玉ねぎ・だけのご・人参・ピーマン・サラダ油・ごま／きゅうり・ごま	3日 あげパン（きなこコッパ） みそワントンスープ 小松菜としめじのサラダ コッパパン・揚げ油・きなこ／ワントン皮・豚肉・しょうが・にんにく・味噌・ごま油・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・サラダ油・鷹がら・豚骨・煮干し・昆布／ハム・小松菜・ホールコーン・しめじ・醤油・ごま・サラダ油・酢	4日 とり天丼 みそ汁 いそあえ 白飯・鶏肉・醤油・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油・むろあじ・昆布／キャベツ・油揚げ・味噌・むろあじ・昆布／ほうれん草・もやし・切りのり・醤油
7日 たぬきうどん バターポテト プルーン ソフトめん・あさり水煮・むきえび・人参・春巻・ごぼう・切りのり・大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・鶏肉・つと・干しいだけ・たもぎだけ・醤油・ほうれん草・長ねぎ・酢・むろあじ・昆布／じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク	8日 チキンライス 白身魚フライ フルーツミックス 胚芽精米・米粒麦・バター・トマトジュース・白ワイン・鶏肉・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ／真だら・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油／みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	9日 ごはん マーボー豆腐 いわしのカレーあげ ナムル 豚肉・豆腐・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいだけ・味噌・醤油・ごま油・トウバンジャン・片栗粉／いわし・醤油・しょうが・カレー粉・小麦粉・片栗粉・揚げ油／小松菜・もやし・人参・醤油・酢・ごま油・ごま	10日 コッパパン ブロッコリークリーム煮 白花豆コロッケ パイン缶 ベーコン・ブロッコリー・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白ワイン・鶏がらスープ／加工食品・揚げ油 ※石狩産フードリサイクルブロッコリーを使用します。	11日 ごはん きのこ汁 かれいからあげ りんご ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・サラダ油・味噌・むろあじ・昆布／加工食品・揚げ油・玉ねぎ・しょうが・にんにく・醤油・ウスターソース・片栗粉 ※かれいから揚げには、まれに魚卵が残っている場合があります。

月	火	水	木	金
14日 スポーツの日 	15日 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽精米・米粒麦・バター・白ワイン・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・サラダ油・小松菜・醤油・加工食品・揚げ油／みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース・白ワイン	16日 豚すき丼 みそ汁 梨 白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・醤油・ほうれん草／キャベツ・油揚げ・味噌・むろあじ・昆布	17日 豆パン ポテトスープ たこ焼風たぶら 黄桃缶 ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・醤油・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら／豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・揚げ油・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・糸かつお・青のり	18日 ハヤシライス コロコロサラダ 白飯・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ホールトマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・ケチャップ・赤ワイン・鶏がらスープ／ハム・凍り豆腐・醤油・人参・きゅうり・ホールコーン・酢・ごま
21日 みそバターコーンラーメン きなこポテト みかん	22日 深川めし さわらのごまフライ いそあえ	23日 ごはん カレー肉じゃが ししゃも天ぷら ミニトマト	24日 ロールパン コーンポタージュ ごぼうチップサラダ パイン缶	25日 ごはん 三平汁 鶏肉のてり焼き 柿 鮭ダイス・豆腐・じゃがいも・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・醤油・むろあじ・昆布・鶏肉・醤油・しょうが・片栗粉・小麦粉・揚げ油・ごま
ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・ごま油・味噌・醤油・トウバンジャン・メンマ・もやし・サラダ油・長ねぎ・ほうれん草・バター・ホールコーン・鳥がら・豚骨・煮干し／じゃがいも・揚げ油・きなこ	胚芽精米・米粒麦・醤油・昆布・冷凍あさり・しょうが・ごぼう・人参・サラダ油・味噌・葉大根／さわら・小麦粉・卵・パン粉・ごま・揚げ油／ほうれん草・もやし・切りのり・醤油	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・干しいだけ・たまごだけ・しょうが・サラダ油・醤油・カレー粉／子持ちカラフトししゃも・小麦粉・卵・揚げ油	クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏がらスープ／ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ごぼう・揚げ油・酢・醤油・ごま	・牛乳は毎日 200cc つきます。 ・果物は天候などにより、変更になる場合があります。 ・下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。(塩、砂糖、酒、みりん、香辛料など)は記載を省略しています) ・冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。 ご了承ください。
28日 学習発表会の 振替休業日 	29日 とりごぼうごはん みそ汁 さばスパイスあげ	30日 ごはん 豆腐のカレーソース イカフライ 柿 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・りんご・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・醤油・中濃ソース・赤ワイン・鶏がらスープ／加工食品・揚げ油	31日 ツイストパン ポーククリームシチュー フォックルとコーンのサラダ 黄桃缶 豚肉・白ワイン・サラダ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ／ブロッコリー・ホールコーン・ごま・醤油・サラダ油・酢 ※札幌北區産ブロッコリーを使用します	

地產地消

さっぽろきたくさんやさい こんげつ きゅうしょく どうじょう
「札幌北区産野菜」が今月も給食に登場！

10月は… フロッコリー です。

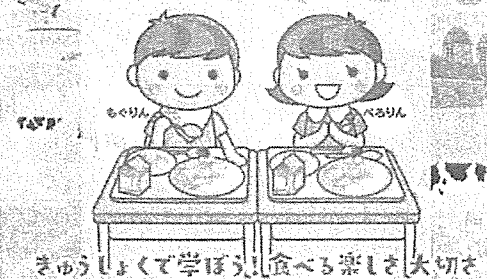
10月31日(木)の給食に『ブロッコリーとコーンのサラダ』
が登場します。とれたて新鮮なブロッコリーの味を味わいましょう。

～きゅうしょくで学ぼう!食べる楽しさ大切さ～

第45回 学校給食展が開催されます！

- *日時 10月19日(土) 11:00~18:00
- *場所 札幌駅前地下歩行空間(チカホ)
北1条イベントスペース東側7~9番出入口
- *内容 写真・パネル展示
給食の実物展示
給食についてのVTR放送
リーフレット、レシピの配布など

第45回
学校給食展



上巻

令和
6年

10月19日(土)

11:00~18:00

札幌駅前道地下歩行空間
(北1街イベントスペース、東横7〜8番地入口)

※予約・申込先着順 ※抽選あり ※定員あり ※当日券も販売中
※抽選開始時刻は各会場にて発表 ※抽選結果は抽籤機で発表
※抽籤結果発表時間：抽籤終了後1分以内 ※抽籤結果発表場所：抽籤機設置場内

下巻

主催：札幌市学校給食課農食課 担当：http://www.s-city.jp/school 共催：公益社団法人札幌市学校給食会