

10月 給食だよ！ いただきます



令和7年(2025年)10月3日
札幌市立あいの里東小学校
札幌市立鴻城小学校



レッツ！ベジタべる！



北区産の野菜を給食で使用しています

私たちの住む北区は、道を1本入ると農地が広がっている所があります。百合が原、篠路や屯田、新琴似にも給食に野菜を提供してくださる農家さんがいます。7月にズッキーニとレタス、チンゲン菜。9月・10月はじゃがいも、10月にブロッコリー、11月には札幌白ごぼう。1月・2月は玉ねぎを予定しています。今年は数件の農家さんの畑に見学にいき、お話を聞く機会がありました。本州に出荷したりもしているそうですが、「地元で食べるのが一番いいんだよ」と皆さん言います。そして、子どもたちにおいしい野菜を届けたい。しっかり食べる事で健康な体を作って欲しいと願っています。手入れされた畑を見ると、手塩にかけて育てたことがわかります。さて。実際に食べる側はどうでしょう。「食べたことない」「好きじゃない」と、簡単に残していませんか。ここまで大きく育つのに、どれだけの手間暇がかけられたか。想像してみてください。学校に届いたズッキーニの箱には、新聞紙が1枚1枚敷かれていました。傷がつかないように、丁寧に収穫されたことが伝わります。今年は猛暑でじゃがいもの生育も良くないと聞きました。でも学校へ納品されるのは大きくてとても立派です。給食のために、いいものを選別して出してくださっているのがわかります。たくさんの思いが詰まった野菜たち。給食室でしっかり受け止めて。おいしい給食を作ります。だから、まずは一口、食べてみてください。教室に給食が届くまでには多くの人たちが関わっていることを、知って欲しいです。



第46回

学校給食展

まいうしよくで学ぼう！食べる楽しさ大切さ



とき 令和7年 10月11日(土) 11:00～18:00

ところ 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東 (7番出入口と9番出入口の間)

内容 ●写真・パネル展示 ●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映 ●給食レシピの配布 ●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布 ●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

主催/札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyou.com> 共催/公益財団法人 札幌市学校給食会
後援/札幌市教育委員会、札幌市小学校長会、札幌市中学校長会、札幌市PTA協議会、公益財団法人 北海道学校給食会、札幌市健康福祉局



第46回

お近くへお越しの際には、
ぜひお立ち寄りください

学校給食展のお知らせ

日時：令和7年10月11日(土)
(11:00～18:00)

場所：札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東
(出入口7番と9番出入口の間)

内容：●写真・パネル展示
●食器の移り変わり
●給食の実物展示
●給食についてのVTR放映
●給食レシピの配布
●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

献立カレンダー（組合せ）

PAGE:1

【令和7年10月分】

月	火	水	木	金
10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
ご飯	カレーラーメン	とりめし	ご飯	角食
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豆腐の中華煮(えび入り)	シナモンポテト	★ほっけのオートミールフライ(卵除去食あり)	三平汁	オニオンポタージュ
揚げポークシュウマイ	みかん(早生)	ごま和え	豚肉と野菜の炒め物	十勝大豆コロッケ
ナムル				ミニトマト
				▲ブルーベリージャム
豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 たもぎ茸 干しいたけ きくらげ 生姜 にんにく /ポークシュウマイ(既製品) /小松菜 もやし 一味唐辛子 ごま油 白ごま	豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 小麦粉 カレー粉 りんご/さつまいも シナモン/みかん	胚芽精米 米粒麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ / ほっけ切身 小麦粉 卵 オートミール パン粉/小松菜 もやし	鮭 豆腐 じゃがいも 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ /豚肉 生姜 たけのこ 水煮 人参 ビーマン ごま油 豆板醤 白ごま	バラベーコン じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/ポテトビーフコロッケ(既製品) /ミニトマト/ブルーベリージャム(既製品)
10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
	パスタミートソース	深川めし	ハヤシライス	コッペパン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	オニオンチップサラダ(玉ねぎ)	おひたし	大根サラダ	小松菜のクリーム煮
		★豚肉のカレーフライ(卵除去食あり)		ぶりスパイス揚げ
				みかん(早生)
	豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 パセリ 小麦粉 オールスパイス ナツメグ /ロースハム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	胚芽精米 米粒麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 小松菜/ほうれん草 もやし 系かつお /豚肉 カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール/	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレー粉 オールスパイス ナツメグ シナモン/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油	バラベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 スkimミルク /ぶり切身 生姜 にんにく 小麦粉 カレー粉 チリパウダー /みかん
10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
ご飯	五目うどん	チキンウインナーライス	豚すき丼	揚げパン(ソフトフランス)
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
カレー肉じゃが	南瓜コロッケ	ブロッコリーとコーンのサラダ	味噌汁	ポテトスープ
揚げぎょうざ	みかん(早生)	キウイフルーツ	りんご	あさりのスパゲティサラダ
おかかふりかけ				
豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん 干しいたけ たもぎ茸 生姜 カレー粉/ぎょうざ(既製品) /しらす干し 系かつお 切りのり 青のり 白ごま	鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ茸 一味唐辛子 /南瓜コロッケ(既製品) /みかん	胚芽精米 米粒麦 バター チキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/ロースハム ブロッコリー ホールコーン 白ごま /キウイフルーツ	豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ水煮 たもぎ茸 ほうれん草/白菜 油揚げ /りんご	ソフトフランスパン シナモン/バラベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ /あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 ごま油 白ごま
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
ご飯	味噌ラーメン	たきこみいなり	ご飯	横割パンズ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
マーボー豆腐	きなこポテト	★ちくわチーズつめフライ(卵・乳除去食あり)	豚汁	ベーコンシチュー
ししゃものから揚げ1本	りんご	ほうれん草ともやしの和え物	さんまのかば焼き	揚げハンバーグ
おひたし			みかん(早生)	スライスチーズ
				柿
				照り焼きソース
豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ ごま油 豆板醤 /子持カラフトシヤモ(カペリン) /ほうれん草 もやし 系かつお	豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白ごま ごま油 豆板醤 もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/フレンチポテト(既製品) きなこ/りんご	胚芽精米 米粒麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま 手巻きのり/白ちくわ チーズ 小麦粉 パン粉 卵 /ほうれん草 もやし	豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 生姜 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 一味唐辛子 /さんま 小麦粉 生姜 白ごま/みかん	バラベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク /ハンバーグ(既製品) /スライスチーズ/柿

今月の北区産の野菜は、にんにく・じゃがいも・ブロッコリーです。

