

給食だより 10月

令和7年(2025年)9月30日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校



少しずつ日暮れが早まり、空気が澄んで、ようやく秋らしい気候になってきました。

旬の食材は、新鮮でおいしく、栄養価が高いことが特長です。今月は、旬の食材を取り入れ「食欲の秋」を楽しめるような献立がたくさん登場します。御家庭でも秋の味覚を家族みんなで堪能しながら、心と体の栄養を満たしていただきたいと思います。

10月は「世界食料デー」月間

～みんなで「食べる幸せ」を分かち合える世界にするには～



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにも関わらず、12人に1人が十分に食べられず飢えています。一方で、世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1(13億トン)が捨てられています。

私たちにできること(例)



残さず食べる



食べる分だけ買う

10月16日は、世界の食料問題について考える日「世界食料デー(World Food Day)」です。日本では、2008年から世界食料デーのある10月を「世界食料デー」月間として、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて行動する1か月としています。これを機に、食料問題について知り、食べ物を大切に思う心を育み、食べ物を無駄にしない方法を考え、自分にできることから試してみませんか。

<信濃中・厚別中の給食残食率>

下表は、4月10日～9月22日までの残食率(%)です。平均すると、信濃中は約50人分、厚別中は約30人分の給食を一日に廃棄しています。配膳やおかわり等の工夫による残食減少を期待しています。

	信濃中	厚別中	R6年度 市内抽出校 調査結果
牛乳	6.4	6.8	0.7
米	19.1	5.9	4.2
パン	17.7	8.4	
麺類	12.2	7.3	
汁物・煮物・シチュー類	20.6	8.5	3.2
豆腐料理	16.8	6.7	
肉料理	5.8	1.9	
魚料理	12.8	6.0	
野菜料理	16.2	8.2	3.0
果物	6.4	4.4	
全体	12.0	6.3	

第46回 学校給食展

まじゅうしくて学ぼう! 食べる楽しさ大切さ

令和7年 10月11日(土)
11:00～18:00

札幌駅前地下歩行空間(チ・カ・ホ)
憩いの空間 北1条東 (7番出入口と8番出入口の間)

内容

- 牛乳・パンふんば
- 給食の作り変わり
- 給食の廃棄品
- 給食についてのクイズ
- 給食の歴史
- 給食の未来
- 給食の文化
- 給食の環境
- 給食の安全
- 給食の健康
- 給食の経済
- 給食の社会
- 給食の国際
- 給食の未来
- 給食の文化
- 給食の環境
- 給食の安全
- 給食の健康
- 給食の経済
- 給食の社会
- 給食の国際

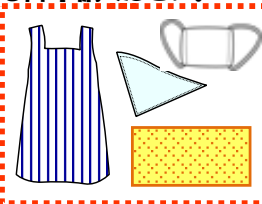
もぐりん

札幌駅前地下歩行空間で開催
されます。ぜひ御来場ください!



10月の予定献立



月	火	水	木	金
■牛乳は毎日200ccつきます。 ■使用食材は、天候等状況により変更する場合があります。 ■給食で使用している主な食材を載せています。 (/は、献立の区切りです。) ■献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。 ■海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。	全員ランチマットの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。 	1 ごはん カレー肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ 精白米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・干椎茸・たまご茸・生姜・玉ねぎ・いとうりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白(大豆)・チキンソープ・魚介エキス・小麦粉/しらす干し・糸かつお・切りのり・ごま 748kcal 1.9g	2 五目うどん 黄桃缶 ごまだんご ソフ麺(小麦粉)・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たまご茸/白玉もち・ごま 731kcal 1.8g	3 (7組秋の校外学習) 鮭ごはん 豚汁 星のコロッケ 胚芽米・大麦・鮭・炊き込みわかめ・ごま・豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・パン粉・小麦粉 741kcal 2.3g
6 ごはん 厚揚げのカレーソース 鉄ちゃんギョウザ おひたし 精白米/厚揚げ・豚肉・豚レバー・ツブ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレーウ・小麦粉・ケチャップ・中濃ソース・鶏ガラスープ/豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・生姜・人参・椎茸・大豆蛋白・ごま油・小麦粉/小松菜・白菜・糸かつお 888kcal 1.9g	7 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット みかん 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・玉ねぎ・小松菜・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ/鶏肉・植物性たん白・パン粉・澱粉・おから・小麦粉・コーンフラワー・クラッカー粉 800kcal 3.1g	8 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ 精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・ほうれん草・じゃが芋・わかめ・長ねぎ/真だら・小麦粉・卵・パン粉 817kcal 2.8g	9 パスタミートソース 青のりポテト ブルーベリーゼリー ソフパスタ(小麦粉)・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ピューレ・ホール)・デミグラスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ/じゃが芋・青のり/ブルーベリー(ピューレ・果肉・果汁)・寒天 800kcal 2.4g	10 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え 胚芽米・大麦・鶏肉・焼豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/かぼちゃ・チーズ・パン粉・牛乳・マーガリン・小麦粉・植物油脂(大豆)・大豆蛋白・澱粉/小松菜・もやし・のり 724kcal 2.4g
13 スポーツの日 	14 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏ガラスープ/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/豆乳・きなこ・コンスターチ・バター 699kcal 2.9g	15 ごはん 豆腐の中華煮(えび入) ほっけのスパイス揚げ たたききゅうり 精白米/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・干椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油・片栗粉/ほっけ・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉/きゅうり・ごま油・ごま 765kcal 2.2g	16 肉うどん シナモンポテト みかん ソフ麺(小麦粉)・豚肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干椎茸・たまご茸/さつま芋 740kcal 1.8g	17 リザーブ給食 小松菜ピラフ ★ブリカツ ★メンチカツ(中濃ソース) ★大豆コロッケ 温州みかんゼリー 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/ぶり・パン粉・小麦粉・植物油脂(大豆)・澱粉・ライ麦粉/豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・澱粉/じゃが芋・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・植物油脂(大豆)・大豆油・澱粉/みかん果汁・粉あめ 707kcal 2.2g
20 スープカレー あさりのサラダ 精白米・鶏肉・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セリ・りんごソース・生姜・ホールトマト/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま 737kcal 2.3g	21 給食はありません 	22 ごはん さつま汁 さんまの煮付け ごま和え 精白米/豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜/骨付きさんま・生姜・昆布/ほうれん草・もやし・ごま 779kcal 2.2g	23 味噌ラーメン アメリカンドッグ シャインマスカット ソフラーメン(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・ミモ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/ホーケイソー・小麦粉・卵・牛乳 782kcal 2.7g	24 とりめし 味噌汁 高野豆腐のフライ 胚芽米・大麦・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/ごぼう・人参・大根/高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉 781kcal 3.6g
27 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ねぎたれナムル 精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら/カラシ・ししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉/ハム・ほうれん草・もやし・人参・生姜・にんにく・長ねぎ・豆板醤・ごま油・ごま 751kcal 3.2g	28 横割パンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ (ケチャップソース) スライスチーズ 黄桃缶 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・植物油脂・生乳・小麦粉・パン粉・ケチャップ 856kcal 3.8g	29 かき揚げ丼 味噌汁 柿 精白米・えび・桜えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉/キャベツ・油揚げ 779kcal 2.1g	30 きつねうどん スイートパンプキン パイン缶詰 ソフ麺(小麦粉)・油揚げ・鶏肉・つと・干椎茸・長ねぎ・たまご茸・ほうれん草/かぼちゃ・バター・牛乳・生クリーム・スキムミルク 738kcal 2.2g	31 音魂クール 

17日(金)のリザーブ給食のテーマは、「地産地消について考えよう」です。地元のものを食べるよさについて学びます。