

心と体の健康を願って

10月 給食だより

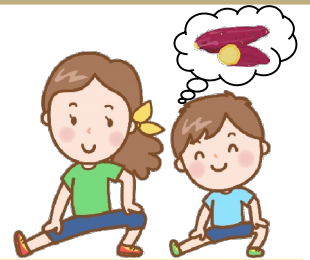
2025 年 9 月 30 日発行

<10月号>

札幌市立厚別北小学校

札幌市立厚別通小学校

ここ数日でだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時季です。健康の三原則は、「適度な運動」「バランスの良い食事」、そして「十分な休養・睡眠」です。お子さんが、毎日、心も体も健康に過ごすことができるように、大人が毎日の生活をしっかり管理することが大切です。まずは、「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムから見直していきましょう。



10月は、食品ロス削減月間 — 10月30日は、食品ロス削減の日 —



『食料王国北海道』といえども、食料資源は『**無限**』ではありません。様々な自然の影響によって、農作物が不作となったり、魚の漁獲量が減ったりしています。**「命をつなぐ大事な食べ物」**を大切にいただくために、みんなで**食品ロス削減**を実践していきましょう！



食品ロスを減らすために心掛けたい5か条

作りすぎない
残ったら
リメイク・冷凍保存

もったいない
ありがとう
を大切に

捨てすぎない
賞味期限を
正しく理解

買いすぎない
お出かけ前に
冷蔵庫確認

むきすぎない
野菜の茎や皮も
有効活用



今年も、札幌駅地下歩行空間で開催！
ぜひ、お出かけください・・・

第46回

学校給食展

まいうしよくて学ぼう！食べも楽しさ大切に

令和7年 10月11日(土) 11:00～18:00

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8番出入口の間)

とき

ところ

内容

ちぐりん

べろりん

主催／札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-giyu.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会

協賛／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、札幌市健康増進協会

食べよう！ニッポン！！

教室掲示用

1～2月 長野県(ながさきけん)

3月 北海道(ほっかいどう)

4月 北海道(ほっかいどう)

5月 北海道(ほっかいどう)

6月 沖縄県(おきなわけん)

7月 北海道(ほっかいどう)

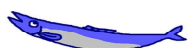
8月 北海道(ほっかいどう)

9～10月 北海道(ほっかいどう)

11月 香川県(かがわけん)

12月 石川県(いしかわけん)

楽しく給食を学んでいます！



10月のよていこんだて



月	火	水	木	金
アレルギー表示 ●卵使用 ◆牛乳・乳製品使用 ☆柑橘類以外の果物使用 △ごま・ごま油使用 	MILK 牛乳は、毎日200ml つけます。 MEMO 給食で使用している主な食材を載せてあります。(／は、献立の区切り) 	1  ご飯 さつま汁 サバ揚げ & 照り焼きソース おひたし 豚肉・さつまいも・豆腐・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく/サバ・小麦粉・片栗粉/小松菜・もやし・鰹節	2 肉うどん △ごまだんご ☆梨  豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれん草・椎茸・たもぎ茸・長ねぎ/白玉もち・黒すりごま・きび砂糖	3 鮭わかめご飯 味噌汁 ●とり天  胚芽米・大麦・紅鮭・炊き込みわかめ・ごま/じゃが芋・にら/鶏肉・卵・小麦粉・片栗粉・卵・しょうが・にんにく
			清田区産の椎茸	
6  ご飯 味噌汁 ●玉ねぎのかき揚げ(えび入り) & 天井のたれ ☆柿  豆腐・わかめ・長ねぎ/卵・えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・小松菜・ひじき・小麦粉・片栗粉	7 ●◆コッペパン 揚げパン ポテトスープ △あさりのスパゲティサラダ  砂糖/ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ/パセリ/あさり・スパゲティ・きゅうり・にんじん・味噌・ごま・ごま油	8 ●△味噌かつ井 すまし汁 しょうが和え 豚肉・卵・小麦粉・パン粉・味噌・豆味噌・ごま・ごま油/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ/小松菜・もやし・しょうが	9  パスタ & ミートソース △オニオンチップサラダ 豚挽肉・大豆・にんじん・マッシュルーム・セロリ・トマト・小麦粉/ハム・玉ねぎ・きゅうり・ホールコーン・片栗粉・ごま	10 深川めし 味噌汁 ●△高野豆腐のフライ みかん(早生) 胚芽米・大麦・あさり・小松菜・にんじん・ごぼう・味噌/白菜・油揚げ/高野豆腐・小麦粉・卵・パン粉・すりごま
	江別産のじゃが芋	食べよう! ニッポン!! 《愛知県》		厚別通) 給食試食会
13 スポーツの日 	14 ●◆横割パンズ ◆ベーコンシチュー ●◆揚げハンバーグ & 照り焼きソース ◆スライスチーズ ☆柿 ベーコン・じゃが芋・にんじん・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・小麦粉・バター/牛肉・豚肉・卵・牛乳・パン粉	15 ハヤシライス △大根サラダ 豚肉・にんじん・じゃが芋・セロリ・マッシュルーム・トマト・小麦粉/まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油	16 ●△味噌バターコーンラーメン きなこポテト ☆黄桃缶  豚挽肉・バター・ホールコーン・にんじん・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・ごま・ごま油/じゃが芋・きな粉	17 ☆ドライカレー △ブロッコリーと コーンのサラダ 胚芽米・大麦・豚挽肉・にんじん・セロリ・大豆・ピーマン・レーズン・小麦粉・オリーブ油/ホールコーン・ごま
			江別産のじゃが芋	
20  ご飯 △マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし  豆腐・豚挽肉・にんじん・椎茸・味噌・ごま油/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉/白菜・ほうれん草・鰹節	21 ●◆ツイストパン ◆コーンクリームスープ ぶりスパイス揚げ ☆ベビーパイン缶(2枚)  ベーコン・クリームコーン・にんじん・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター/ぶり・小麦粉・片栗粉	22  ご飯 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 ☆梨 鮭・豆腐・じゃが芋・にんじん・大根・こんにゃく・長ねぎ/豚肉・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま・ごま油・片栗粉	23 五目うどん △いももち(ごまだれ) みかん(早生) 鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ごぼう・椎茸・たもぎ茸・長ねぎ・ほうれん草/じゃが芋・片栗粉・すりごま・水あめ	24 チキンウィナーライス ●ほっけのオートミールフライ ☆柿 胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウィナー・にんじん・マッシュルーム・グリルパース/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉
	札教研のため早く食べます	北海道の郷土料理	江別産のじゃが芋	
27  ご飯 きのこ汁 さんまの煮付け 花みかん(早生) 油揚げ・ぶなしめじ・えのき茸・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌/さんま・生姜	28 ●◆角食  ◆オニオンポタージュスープ 十勝大豆コロッケ ミニトマト(2個) ☆いちごジャム ベーコン・じゃが芋・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・小麦粉・バター/じゃが芋・大豆・小麦粉・パン粉	29  ご飯 △豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ(2個) △ナムル(小松菜)  豆腐・豚肉・えび・にんじん・たけのこ・椎茸・木耳・ごま油・片栗粉/豚肉・牛肉・小麦粉/もやし・にんじん・ごま	30 ☆カレーラーメン(室蘭) シナモンポテト ☆スライスパイン缶 豚肉・メンマ・もやし・白菜・にんじん・ほうれん草・わかめ・りんご・小麦粉・味噌/さつまいも	31 とりめし(美唄) 味噌汁 ●◆ちくわチーズつめフライ 胚芽米・大麦・鶏肉(モモ・ムネ)・玉ねぎ・生姜/厚揚げ・小松菜/白ちくわ・チーズ・卵・小麦粉・パン粉
清田区産の椎茸		イスクリーンのにんじん	北海道ご当地メニュー	
《地産地消》  JAさっぽろを通じて、清田区産の椎茸(乾燥スライス)及び江別産のじゃが芋を給食で使用します。				
お知らせ 給食の青果物等については、天候や物価の状況により、急遽変更になることもありますので御了承ください。				