

令和8年(2026年)9月30日

札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

10月の給食だより

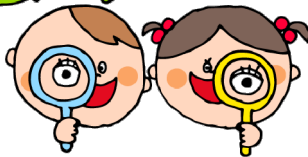
目が疲れて
いませんか？



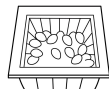
視力低下・疲労回復にはビタミンB群

10月10日は

目の愛護デー



ビタミンB群の中でもとくに目に効果的とされているのがB1、B2、B6、B12です。視力低下を防いだり、目を疲れにくくしたり、たんぱく質の吸収を助ける、目の充血をとるなどの効果があります。



納豆



レバー



さば



玄米

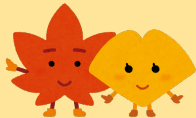


牛乳



豚肉

★ ビタミンB群の多い食品 ★



10月の給食 『秋の味覚』をご紹介します。

8日(木) 『きのこ汁』

＊秋と言えばきのこです。きのこ汁の中に入っているなめこには独特のぬめりがあります。ぬめりはムチンという成分で、たんぱく質の吸収を助れたり、胃壁を守る働きがあります。



19日(月) 栗が入った 『中華おこわ』

＊もち米が入ったごはんを「おこわ」と言います。モチモチとしたおこわの中には、中華風の具や栗がたくさん入っています。



27日(火) 『さんまの煮つけ』

＊秋の味覚『さんま』が登場します。骨まで食べられるように朝から時間をかけて作ります。



26日(月)

『エスカロップ』

エスカロップは1963年ごろ北海道根室市内のレストランで考えられた料理です。

エスカロップの語源は、フランス語の「エスカロップ(肉の薄切り)」です。たけのこが入ったバターライスの上にトンカツをのせて、手作りのデミグラスソースをかけて食べます。



地産地消クエスト

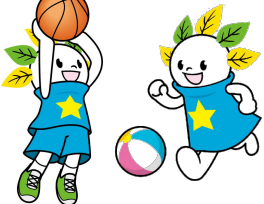
～北海道の『おいしい』を見つけよう！～

地産地消の意義や札幌産食材の魅力について、子どもたちに紹介する取組です。

10月はほうれん草の『おいしい』を子どもたちに見つけてもらいます。



10月 予定献立

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ 黄桃缶	ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	角食 塩ワタンスープ お好み揚げ(エビ入り) チョコクリーム	ごはん きのこ汁 とり天 のりの佃煮	五目うどん いももち(ごまだれ) ミニトマト
■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉葱・にんにく・とうもろこし・油・ほうれん草・醤油■ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・油	■豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・トウバンジャン・油・醤油・味噌・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのきたけ・にら■さば・生姜・酒・醤油・ごま・小麦粉・片栗粉・油■きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま	■ワタンスープ・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油■あさり・えび・いか・ベーコン・きやべつ・切り干し大根・とうもろこし・ひじき・小麦粉・卵・砂糖・ベーキングパウダー・油・ケチャップ・中濃ソース・糸かつお・青のり■豆乳・チョコレート・ココア・砂糖・コーンスターチ	■じめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長葱・油揚げ・油・味噌・酒■鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・油■のり・ひじき・醤油・酒・みりん風・砂糖・水あめ	■うどん・鶏肉・酒・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・しいたけ・たまごたけ・醤油・砂糖・みりん・酢■じゃがいも・片栗粉・砂糖・油・水あめ・醤油・ごま
12	13	14	15	16
スポーツの日 	豚ミックス丼 みそ汁 りんご	黒コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット バナナ	とりめし みそ汁 ぶりの南部揚げ	みそバターコンラーメン きなこポテト みかん
	■ごはん・豚肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・玉葱・たけのこ・人参・ピーマン・砂糖・みりん風・ごま■大根・人参・ごぼう・味噌	■ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク■鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・砂糖・おから・小麦粉・とうもろこし粉・クラッカー粉・油	■胚芽精米・大麦・醤油・酒・鶏肉・生姜・玉葱・油・みりん風・砂糖■豆腐・小松菜・えのきたけ・味噌■ぶり・醤油・酒・小麦粉・卵・ごま・油	■ラーメン・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・ごま・味噌・醤油・酒・みりん風・ごま油・トウバンジャン・もやし・玉葱・メンマ・油・ほうれん草・長葱・バター・とうもろこし■じゃがいも・油・きな粉・砂糖
19	20	21	22	23
中華おこわ 十勝大豆コロッケ おひたし	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ	ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ	ごはん みそ汁 玉葱のかき揚げ(エビ入り) 天井のたれ 柿	カレーラーメン シナモンポテト パイン缶
■胚芽精米・もち米・酒・豚肉・生姜・醤油・しいたけ・きくらげ・たけのこ・人参・栗・グリーンピース・油・砂糖・みりん風・ごま油■じゃがいも・大豆・玉葱・パン粉・小麦粉・大豆・とうもろこし・でん粉・砂糖・油■ほうれん草・もやし・糸かつお・醤油	■ごはん・鶏肉・じゃがいも・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレーパウダー・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油■ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・油・砂糖・ごま	■ベーコン・じゃがいも・玉葱・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ■いか・パン粉・小麦粉・大豆・でん粉・油■きやべつ・人参・とうもろこし・酢・油・砂糖	■厚揚げ・小松菜・たまごたけ・味噌■えび・酒・あさり・桜えび・玉葱・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・油■醤油・砂糖・酒・みりん風・片栗粉	■ラーメン・豚肉・酒・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・白菜・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・わかめ・小麦粉・カレーパウダー・ウスターソース・味噌・トマトピューレ・りんご■さつまいも・油・砂糖・シナモン
26	27	28	29	30
エスカロップ フルーツミックス	ごはん さつま汁 さんまの煮つけ 磯あえ	横割バンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ ケチャップソース りんご	肉炒め丼 みそ汁 柿	パスタミートソース 厚揚げサラダ
■胚芽精米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・醤油・豚肉・酒・小麦粉・卵・パン粉・油・玉葱・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・砂糖■みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶	■鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・ごんにやく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌■さんま・生姜・酒・醤油・砂糖・みりん風・酢■小松菜・もやし・のり・醤油	■とうもろこし・ベーコン・玉葱・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳■鶏肉・豚肉・玉葱・大豆・でん粉・油■ケチャップ・ウスターソース・砂糖	■ごはん・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・醤油・みりん風・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま■きやべつ・油揚げ・味噌	■パスタ・豚肉・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・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■厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・油・きやべつ・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・ごま

★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。
★献立名の下は使用食材の一部です。
★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。
★牛乳(200ml)は毎日つきます。



第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10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
 - もぐぺろクイズ
 - 給食レシビの配布
 - 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

