



札幌市立南月寒小学校
札幌市立あやめ野小学校
令和7年9月30日

めざせ「和食の達人」!

豊平区の小中学校では、今年度より「和食の達人」と題して、和食のよさについて学ぶ食育に取り組みます。全4回、資料配付やビデオ放送を通して指導を行います。

2013年12月に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて以来、日本の食事は世界から注目されています。しかし子どもたちの様子を見てみると、和食を中心とした献立の際に残量が多くなっている様子が窺えます。和食のよさや先人の知恵に気が付くことができるような指導を通して、食べることや和食を大切に思う子どもになってほしいと願っています。今年度のキャラクターと全4回のテーマを紹介します。

和食の達人 キャラクター紹介



しゃもじい

みんなに和食のよさを伝えるためにやってきたぞ。和食の達人になる覚悟はできているか?

ここに来たら和食のことを教えてもらえるって聞いたんだけど...
みんなも一緒に学ぼう~!

ころりん



第1回 和食の中心「ごはん・米」について知ろう

第2回 「旬」の食材で秋を感じよう

第3回 郷土料理について知ろう

第4回 和食のこんだてについて知ろう

第46回 学校給食展 が開催されます!

『きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ大切さ』

開催日 令和7年10月11日(土) 11:00~18:00

会場 札幌駅前通地下歩行空間 憩いの空間北1条東(出入口7番と9番の間)

内容 ★写真、パネル展示 ★給食レシピの配付

★給食についてのVTR放映 ★給食実物の展示

★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

★札幌農業振興協議会によるパネル展示



月	火	水	木	金
		1 肉うどん ごまだんご 梨	2 コーンピラフ 北海道産プリカッ 小松菜サラダ	3 ごはん スンドゥブチゲ ひじき春巻 磯和え
		ソフトめん、豚肉、油揚げ、人 参、ほうれん草、長ねぎ、しい たけ、たまごたけ/白玉もち、黒 ごま/梨/	胚芽精米、大麦、玉ねぎ、ホー ルコーン、人参、マッシュルー ム、ベーコン、パセリ、油/プリ カッ(冷凍)/小松菜、春雨、ひ じき、ハム、ごま油/	精白米/豆腐、豚肉、あさり、人 参、玉ねぎ、えのき、にら、 しょうが、にんにく、ごま油/ひ じき春巻(冷凍)/小松菜、もや し、もみのり/
6 横割パンズ ベーコンシチュー 揚げハンバーグ スライスチーズ 柿	7 ごはん カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え	8 味噌バターコーンラーメン きなこポテト 洋なし缶 あやめっ子オリエンテーリング	9 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフラ イ パイン缶	10 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ ナムル
横割パンズ/ベーコン、じゃがい も、玉ねぎ、人参、パセリ、小 麦粉、バター、油、牛乳、豆 乳、チーズ、スキムミルク/ハン バーグ(冷凍)/スライスチーズ /柿/	精白米/豚肉、じゃがいも、玉ね ぎ、人参、白滝、さやいんげん、 しいたけ、たまごたけ、しょう が、油/サバ、しょうが、にんに く、片栗粉、小麦粉、油/小松 菜、白菜、もみのり/ 南月3年校外学習	ソフトラーメン、豚肉、もやし、 玉ねぎ、メンマ、人参、ほう れん草、長ねぎ、バター、 ホールコーン、しょうが、にん にく、白ごま、ごま油/じゃがい も、きな粉、油/洋なし缶/ 南月4年校外学習	胚芽精米、大麦、チキンウイン ナー、玉ねぎ、人参、マッシュ ルーム、グリーンピース、トマト 缶、油/ほっけ、小麦粉、全卵、 オートミール、パン粉、油/パイ ン缶/	精白米/豆腐、豚肉、えび、人 参、玉ねぎ、たけのこ、きくら げ、しいたけ、しょうが、にん にく、片栗粉、ごま油/ポーク シュウマイ(冷凍)/小松菜、も やし、人参、ごま油、白ごま/
	14 ハヤシライス 大根サラダ	15 五目うどん ポテトごまだれ 柿	16 とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え	17 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 早生みかん
	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、 じゃがいも、マッシュルーム、グ リンピース、しょうが、にんに く、セロリー、トマト缶、油/大 根、まぐろ水煮、きゅうり、人 参、白ごま、ごま油/	ソフトめん、鶏肉、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/じゃがいも、黒ごま、油/ 柿/ あやめ野 4 年校外学習	胚芽精米、大麦、鶏肉、玉ね ぎ、しょうが、油/ちくわ、チー ズ、小麦粉、全卵、パン粉、油/ 小松菜、もやし、白ごま/	精白米/鮭、豆腐、じゃがいも、 人参、大根、こんにゃく、長ね ぎ/豚肉、たけのこ、人参、ピー マン、しょうが、片栗粉、白ご ま、ごま油/みかん/
20 角食 ブルーベリージャム オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト	21 豚すき丼 味噌汁(白菜・油揚げ) 早生みかん	22 カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	23 エスカロップ コールスローサラダ	24 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし
角食/ブルーベリージャム/玉ね ぎ、じゃがいも、ベーコン、パ セリ、小麦粉、バター、油、牛 乳、豆乳、スキムミルク、チー ズ/十勝大豆コロッケ(冷凍)/ ミニトマト/	精白米、豚肉、白滝、玉ねぎ、た けのこ、たまごたけ、ほうれん草 /白菜、油揚げ/みかん/	ソフトラーメン、もやし、白 菜、人参、玉ねぎ、ほうれん 草、長ねぎ、わかめ、メンマ、 しょうが、にんにく、りんご、 小麦粉、カレーパウダー、油/さつま いも、油/黄桃缶/	胚芽精米、大麦、たけのこ、パ セリ、バター、豚肉、小麦粉、 全卵、パン粉、油、玉ねぎ、人 参、しょうが、にんにく/キャバ ツ、人参、ホールコーン、油/ あやめ野ひまわり校外学習	精白米/豆腐、豚肉、人参、長ね ぎ、しいたけ、しょうが、にん にく、片栗粉、油/カラフトし しゃも、小麦粉、片栗粉、油/ほ うれん草、もやし、糸かつお/
27 ツイストパン 小松菜のクリーム煮 日本海産ホッケフライ パイン缶	28 玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) 柿	29 パスタミートソース オニオンチップサラダ	30 深川めし 味噌汁(もやし・油揚げ) 高野豆腐のフライ	31 ごはん きのこ汁 味噌味 さんまの煮つけ 早生みかん
コッペパン/小松菜、ベーコン、 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、スキムミ ルク、油/ホッケフライ(冷凍) /パイン缶/ 南月5年宿泊学習	精白米、玉ねぎ、人参、ごぼう、 春菊、ひじき、えび、あさり、小 麦粉、全卵、油/高野豆腐、わか め、長ねぎ/柿/	ソフトパスタ、豚肉、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、大豆水 煮、セロリー、にんにく、パセ リ、トマト缶、油/玉ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、ホールコー ン、ハム、片栗粉、白ごま、油/	胚芽精米、大麦、あさり、人 参、ごぼう、小松菜、しょうが/ 煮、油揚げ/高野豆腐、小麦 粉、白ごま、全卵、パン粉、油/	精白米/しめじ、えのき、なめ こ、人参、大根、ごぼう、長ね ぎ、油揚げ/さんま、しょうが/ 油/
南月5年休業日				

★牛乳200mLは毎日つきます。 ★海産物全般について、小さなえびやかに等が混入していることがあります。

★天候や収穫状況により、果物等が変更になることがあります。 ★揚げ油は、献立により使いまわす場合があります。

★献立下段の使用食材は、調味料やだしを取るための食材等は記載を省略しています。詳しい献立表が必要な方はお知らせください。