

きゅうしょくだより10月

札幌市立盤溪小学校 令和8年(2026年)9月30日発行

夏の暑さもひと段落し、季節が徐々に秋めいてきました。季節の変わり目は風邪などをひきやすい時期でもあります。1日3食バランスのよい食事を心がけ、体調管理に気を配りましょう。

ほっかいどう う あんしん 北海道生まれの安心マーク

学校給食に使われている野菜には、水色の丸い「YES!clean」マークが付いています。このマークは、北海道の豊かな環境を守りながら、できるだけ農薬や化学肥料を減らして安全・安心に育てる工夫をした農作物だけに付けられる特別なマークです。札幌市では平成4年から、この「YES!clean」マークが付いた「クリーン青果物」を取り入れています。

本校では、YES!clean農作物への理解を深める機会として、「学校給食でYES!cleanを食べよう」事業に参加致します。今年度は10月19日にJA伊達市からYES!cleanキャベツが無償提供されます。給食時の全体の様子や食べた感想などを児童に書いてもらい、その内容を提供元に伝えます。御承知おきください。



YES!cleanキャベツを食べよう



キャベツには、体の中のバリア機能を高めてくれる「ビタミンC」がたっぷり入っています。キャベツの葉っぱは2〜3枚で、1日に必要なビタミンCの半分近くをとることができます。特に、秋から冬にかけて収穫されるキャベツは、葉っぱがぎゅっと詰まっていて、じっくり加熱すると甘みがぐっと増すのが特徴です。温かいスープや炒めものでしっかり栄養をとって、毎日元気に過ごしましょう。



おしらせ

第47回 学校給食展

- 〈テーマ〉 きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ
〈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 憩いの空間 北1条東
(7番出入口と9番出入口の間)



学校給食を広く理解してもらい、子どもたちの健やかな成長と、美味しい食生活を考える機会となることを願い、毎年札幌市学校給食栄養士会が開催しています。是非、御来場ください。

給食の実物展示
給食レシビの配布
などがあります。



10月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。 ★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにが含まれることがあります。 ★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。 			1日 ミートとズッキーニのスパゲティ ビーンズサラダ ミートとズッキーニのスパゲティ 乾燥スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・小麦粉・にんにく・セロリ・ズッキーニ・トマトピューレ ビーンズサラダ 手豆・えだまめ・ハム・コーン・キャベツ	2日 エスカロップ ナムル エスカロップ 米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・豚肉・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・トマトピューレ ナムル ほうれん草・もやし・にんじん・ごま
5日 ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり スンドゥブチゲ 豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・にら さばの竜田揚げ さば・しょうが・ごま・小麦粉・片栗粉・揚げ油 たたききゅうり きゅうり・ごま	6日 コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット くだもの 小松菜のクリーム煮 ベーコン・小松菜・マカロニ・にんじん・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 チキンナゲット チキンナゲット（鶏肉・粒状植物性たん白・パン粉・でん粉・おから・クラッカー粉・コーンフラワー・小麦粉）・揚げ油 くだもの パイナップルの予定	7日 ごはん きのこじる（みそあじ） とりてん のりのつくだに きのこ汁 味噌味 ぶなしめじ・なめこ・えのきだけ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ とり天 鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油 のりの佃煮 のり・ひじき・水あめ	8日 ごもくうどん スパイシーポテト くだもの 五目うどん 鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ごぼう・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまご茸 スパイシーポテト じゃが芋・揚げ油・カレー粉 くだもの 黄桃の予定	9日 ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ 中華おこわ 米・もち米・豚肉・干しいたけ・きくらげ・たけのこ・にんじん・栗・グリーンピース 十勝大豆コロッケ 十勝大豆コロッケ（じゃが芋・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉）・揚げ油 ごまあえ ほうれん草・もやし・すりごま
12日 スポーツの日 	13日 あげパン ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ 揚げパン ソフトフランスパン・揚げ油・グラニュー糖・シナモン ポテトスープ ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ あさりのスパゲティサラダ あさり・しょうが・乾燥スパゲティ・きゅうり・にんじん・ごま	14日 チキンカレーライス ほうれんそうと コーンのサラダ チキンカレーライス 鶏肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉 ほうれん草とコーンのサラダ ほうれん草・コーン・ごま	15日 パスタミートソース あつあげサラダ パスタミートソース 豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ・セロリ・小麦粉・トマト缶・トマトピューレ 厚揚げサラダ 厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま	16日 とりめし みそしる ★リザーブ給食★ とりめし 米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ 味噌汁 豆腐・小松菜・えのきだけ ★リザーブ給食★ ぶりの唐揚げに、甘酢だれかおろしソースを添付リザーブ給食です。
19日 あつあげいり にくいためどん みそしる くだもの 厚揚げ入り肉ゆめ丼 豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま 味噌汁 キャベツ・油揚げ くだもの 柿の予定 	20日 ハンバーガー コーンシチュー くだもの ハンバーガー/揚げハンバーグ ハンバーガー（牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・鶏卵・牛乳）・揚げ油 コーンシチュー コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・パセリ・小麦粉・豆乳・牛乳・バター・スキムミルク・チーズ くだもの りんご缶の予定	21日 ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ おひたし 豆腐の中華煮（えび入り） 豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・片栗粉 揚げポークシュウマイ ポークシュウマイ（豚肉・牛肉・玉ねぎ・でん粉・大豆たん白・小麦粉）・揚げ油 おひたし 小松菜・白菜・かつお節	22日 カレーうどん フレンチポテト くだもの カレーうどん 鶏肉・豚肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たまご茸・長ねぎ・小麦粉 フレンチポテト じゃが芋・揚げ油 くだもの 早生みかんの予定	23日 チキンウイナーライス ちくわチーズ詰めあげ フルーツミックス（しるあり） チキンウイナーライス 米・大麦・バター・トマトソース・チキンウイナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース ちくわチーズ詰め揚げ ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・揚げ油 フルーツミックス（汁あり） みかん缶・パイナップル缶・りんご缶・黄桃缶・洋ナシ缶
26日 たまねぎのかきあげどん みそしる くだもの 玉ねぎのかき揚げ丼 えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・春菊・にんじん・ごぼう・ひじき・小麦粉・全卵・揚げ油 味噌汁 厚揚げ・小松菜・たまご茸 くだもの 柿の予定	27日 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 オニオンポタージュ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク いかフライ いかフライ（いか・パン粉・小麦粉・植物性たん白・植物性油脂・でん粉）・揚げ油 コールスローサラダ キャベツ・にんじん・コーン	28日 ごはん さつまじる（とりにく） さんまのにつけ いそあえ さつま汁（とりにく） 鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ さんまの煮付け さんま・しょうが 磯和え 小松菜・もやし・のり	29日 みそバターコーンラーメン きなこポテト くだもの 味噌バターコーンラーメン 豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン きなこポテト じゃが芋・揚げ油・きな粉 くだもの パイナップルの予定	30日 わかめごはん みそしる チキンカツ わかめごはん 米・大麦・炊き込みわかめ・ごま 味噌汁 厚揚げ・小松菜 チキンカツ 鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉・揚げ油