



令和7年9月30日(火)

札幌市立東光小学校 札幌市立中央小学校

10月是世界食糧デー月間です

10月16日は国連が制定した「世界食糧デー(World Food Day)」です。世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食糧が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題は解決されていません。



一方、日本では食品ロスが年間464万トン(令和5年度分)と推定されています。一人当たりによると1日約102g、1年で37kgにもなるそうです。この機会に食べ物を無駄にしないための工夫を考えてみるのもいいですね。

「旬の北海道産野菜を味わおう」

給食では「旬の北海道産(札幌産)野菜を味わおう」という取組をおこなっています。



東区マスコット
キャラクター
タッピー

今月は10月20日(月)～24日(金)に札幌産 たまねぎ を給食で使用する予定です。(生育状況により変更する場合があります。)

リザーブ給食について

10月14日(火)は今年2回目のリザーブ給食です。リザーブ給食は事前指導の内容をもとに、どちらを食べるかを各自であらかじめ選択・予約する給食です。

今回のテーマは『体をつくる食べ物』です。魚料理の「たらざんぎ」か、肉料理の「鶏肉の竜田揚げ」のどちらかを事前に選びます。



第46回学校給食展のお知らせ

日時：令和7年10月11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 ●給食の実物展示
●給食についてのVTR放映
●給食レシピの配布等 予定しております。



10月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
～チェプオハウ (10/9)～ チェプはサケ、オハウは汁気の多い煮物のことで、アイヌ料理のひとつです。アイヌの方々にとってオハウは、ふだんの食事の中心となる料理として伝わっています。他にもキナ（野菜）オハウなどがあります。今日の給食のオハウには、サケ、大根、人参、じゃがいも、昆布が入って		10/1 角食(+いちごジャム) チキンクリーム煮 大根サラダ プルーン 鶏肉・マカロニ・人参・玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/大根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	10/2 ご飯 ピリカラすき焼き いかフライ おかかふりかけ 豚肉・豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまき茸・にんにく・生姜・りんご・ごま/いかフライ(いか)/かつお節・しらす干し・切りおり・青のり・ごま	10/3 肉うどん ごまだんご 梨 豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たまき茸/しらたま・黒すりごま
10/6 深川めし 味噌汁(もやし・油揚げ) 高野豆腐のフライ 米・麦・あさり・人参・ごぼう・小松菜・生姜・もやし・油揚げ/高野豆腐・鶏卵・ごま	10/7 ご飯 豆腐の中華煮 ししゃものから揚げ ナムル 豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油/カラフトししゃも(子持ち)/小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油	10/8 横割パンズ 照り焼きハンバーグ スライスチーズ ベーコンシチュー 柿 ハンバーグ(牛肉・豚肉・玉ねぎ・鶏卵・牛乳)/ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ	10/9 ご飯 チェプオハウ 揚げポークシュウマイ みかん 鮭・じゃが芋・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・昆布・ごま油/シュウマイ(玉ねぎ・豚肉・牛肉)	10/10 カレーラーメン シナモンポテト 洋なし缶 豚肉・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・生姜・にんにく・トマトピューレ・りんご・カレールウ/さつま芋・シナモン
10/13 スポーツの日 	10/14 ご飯 マーボー豆腐 たらザンギ 鶏の竜田揚げ みかん 豆腐・豚ひき肉・人参・長ねぎ・椎茸・生姜・にんにく・ごま油/たらザンギ(すけとうだら・にんにく)鶏竜田(鶏むね肉・生姜)	10/15 コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりスパイス揚げ りんご ベーコン・マカロニ・小松菜・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/ぶり・生姜・にんにく	10/16 ハヤシライス 大根サラダ 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・トマト缶/大根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	10/17 五目うどん ごまみそポテト パイン缶詰 鶏肉・油揚げ・つと・人参・ごぼう・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たまき茸/冷凍ポテト・ごま
10/20 とりめし ちくわチーズつめ揚げ ごま和え 米・麦・鶏もも肉・鶏胸肉・玉ねぎ・生姜/ちくわ・チーズ・鶏卵/小松菜・もやし・ごま	10/21 ご飯 玉ねぎのかき揚げ(えび入り) 味噌汁(高野豆腐・わかめ) みかん 玉ねぎ・えび・あさり・桜えび・人参・ごぼう・春菊・ひじき・鶏卵/高野豆腐・わかめ・長ねぎ	10/22 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 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/大豆コロッケ(大豆・じゃが芋・玉ねぎ)	10/23 豚すき丼 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご 豚肉・白滝・玉ねぎ・ほうれん草・たけのこ・たまき茸/白菜・油揚げ	10/24 ゆであげミートソース オニオンチップサラダ 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・トマトピューレ・パセリ・マッシュルーム・セロリ・にんにく/玉ねぎ・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごま
10/27 土曜参観 振替休業日 	10/28 ご飯 きのこ汁 味噌味 さんまの煮付け みかん ぶなしめじ・えのき茸・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さんま筒切り・生姜	10/29 揚げパン(ソフトフランス) ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま・ごま油	10/30 ご飯 カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・さやいんげん・干椎茸・たまき茸・生姜/サバ・生姜・にんにく/小松菜・白菜・海苔	10/31 味噌バターコーンラーメン きなこポテト 黄桃缶 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・生姜・にんにく・コーン・バター・ごま・ごま油/冷凍ポテト・きな粉