

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 月は世界食糧 元一月間です

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。一人当たりにすると 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。



今月は 10 月 20 日(月)~24 日(金)に<u>札幌産 **たまねぎ**</u> 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。)

リザース給食について

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「たらザンギ」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 V T R 放映

●給食レシピの配布等 予定しております。



10月 多定献立

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)

ペチェブオハウ (10/9) ~ チェブはサケ、オハウは汁気の多い煮物のことで、アイヌ和理のひとつです。アイスの方々にとってイハウは、ふだんの食事の中心となる料理として伝わっています。他にも主ナ (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、昆布などが入って が見いています。他にも主ナ (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、昆布などが入って が見いています。他にも主ナ (野菜) オハウルン かっぱい では、サケ、大根、人参、じゃがいも、昆布などが入って が見いています。他にもまナ (野菜) オルウルン かっぱい では、サウ、ス・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・オルスルク・ディン・カルルク・カルル では、サウ・ス・オルスルク・ディン・カルルク・ガーのでは、まかっかり、カルルのでは、まかっかり、カルルのでは、まかっかり、カルルク・ディン・オースルク・ディン・オースルク・ディン・オースルク・ディン・オースルク・ディン・オースルク・ディン・オース・カルルク・プロールのでは、まかっかり、カルルク・ディン・オースルク・ディン・オースルク・ディン・オースルク・ディン・オースルク・ディン・オースルク・ディン・オース・カルルク・ファン・オースルク・ディン・オース・カルルク・ファン・オースルク・ディン・オースルク・ディン・オース・カルルク・ファン・オースルク・ディン・オース・カルルク・ファン・オースルク・ディースルク・カルルク・ディン・オースルク・ディン・オースルク・ディースルク・カルルク・ディール・ディン・オースルク・ディースルク・ディースルク・ディースルク・ディールのドロースルク・ディースルク・ディースルク・ディースルク・ディースルク・ディースルク・ディーカルク・ディースルグ・ディース		日つきます)(しらすやあさりを 大	I		金
# 3 エフはサウ、オハロは対気の多い無物のこと で、アイヌ和理のひとつです。アイヌの方々に とってオハウは、か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 (手架) オハ つなどがあります。今日の給食のオハウには、サ か、大根、人参、じゃがいち、尼布などが入って	月		水 10/1	木 10/2	
で、アイヌ相便のひとつです。アイヌの方々に とってオハウは、ふだ人の食事の中心となる相望 として伝わっています。他にもキナ(野菜)オハ フなどがあります。今日の給食のオハウには、サ ケ、入根、人参、じゃがいも、品布などが入って 「大根"ウナストム・中、理 大根"ウランストム・中、理 大根"ウランストム・中、理 大根"ウランストム・中、理 大根"ウランストム・中、理 大根"ウンストム・中、理 大根"ウランストム・中、理 大根"ウランストム・中、理 大根"ウランストム・中、理 大根"ウンストム・中、理 大根"ウンストム・中、理 大根"ウンストム・中、理 大根"ウンストム・中、理 大根"ウンストム・中、型 大根"ウンストム・中、型 大根"ウンストム・中、型 大根"ウンストム・中、型 大根"ウンストム・中、型 大根"ウンストム・中、型 大根"ウンストム・中、型 大根"ウンストム・中、型 大根"ウンストム・中、型 大成"ウェース・ローローク 大型、コンジチュー 横 株金 生メやじい 海崎(中) イムル 大田で、日間で、日間で、50寸 生 内 機能・中が)パーコンじゃが にんだくてき取りが多まった。一般 でくれたで、日間で、トローク・レーター 大田で、日間で、日間で、50寸 生 内 機能・中が)パーコンじゃが にんだくてき取りが多まった。一般 ・エス・スターストムシレク・ラース・スターストムシレク・ラース・スターストムシレク・ラース・スターストムシレク・ファーストムシーク・ファーストムシレク・ファーストムシーストムシーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーク・ファーストムシーストムシーストムシーストムシーストムシーストムシーストムシーストムシ	•			ł	
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 クリーン おかからりかけ また。今日の後のカイリウには、 世 サーマッシュルーム・中海 夏 泉水・一次 大鬼、人参、じゃかいも、昆布などが入って カッパース・大鬼、人参、じゃかいも、昆布などが入って カッパース・大鬼・カッカー 大塚・ツナス・マッシューム・中海 夏 泉水・デーン 大き できない 大塚 サーマッシュルーム・中海 夏 泉水・デーン 大塚・ツナス・マッシューム・中海 夏 泉水・デーン 大塚・ツナス・マッシューム・中海 夏 泉水・デーン 大塚・ツナス・マッカル・シャ カッパース・スター ファッツ・カーム・マッショ カッパース・スター ファッツ・カーム・マッショ カッパース・スター ファッツ・カーム・カース ファッツ・カーム・カース ファッツ・カーム 大塚 カーン ファッツ・カーム ファッツ・カーム 大塚・モル・シャ カーム ファッツ・カーム 大塚・モル・シャ カーム ファッツ・カーム 大塚・モル・シャ カーム ファッツ・カーム 大塚・王が、アース・イス カーム ファッツ・ファッツ・ファッツ・ファッツ・ ファッツ・ファッツ・ファッツ・ファッツ・ファッツ・ファッツ・ファッツ・ファッツ・					
として伝わっています。他にもキナ (野菜) オハ つなどがあります。今日の給食のオハウには、サ ケ、大根、人参、じゃがいも、昆布などが入って おかかふりかけ り、大根、人参、じゃがいも、昆布などが入って おいかっちのからます。今日の給食のオハウには、サ ケ、大根、人参、じゃがいも、昆布などが入って おいかっちのからます。今日の治食のオハウには、サ ケバ・ボッカスはなどからース が、ボッカスは、マルク・アス が、ボッカスは、マルク・アス が、ボッカスは、マルク・アス が、ボッカスは、マルク・アス が、ボッカスは、マルク・アス が、ボッカスは、マルク・アス が、ボッカスは、マルク・アス が、ボッカスは、マルク・アス は けいでいる はいかって かかん かまるという・で 大人の一名 カかん カかん カかん カかん カかん カかん カかん カかん カカかん カ					
つなどがあります。今日の給食のオハウには、サケ、大根、人参、じゃがいも、昆布などが入って			大根サラダ	いかフライ	梨
ケ、大根、人参、じゃがいち、昆布などが入って					
10/6			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	長ねぎ・たもぎ茸・にんにく・生 姜・りんご・ごま/いかフライ(い	長ねぎ・干椎茸・たもぎ茸/しら
深川めし			参・ごま・ごま油		
味噌汁(ヒャレ・強制け)	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
高野豆腐のフライ ししゃものから揚げ カムル	深川めし	ご飯	「 横割バンズ	ご飯	カレーラーメン
# 大	味噌汁(もやし・油揚げ)	豆腐の中華煮	照り焼きハンバーグ	チェプオハウ	シナモンポテト
# 表 あさり 人参・ごぼう・小	高野豆腐のフライ	ししゃものから揚げ	スライスチーズ	揚げポークシュウマイ	洋なし缶
## # # # # # # # # # # # # # # # # # #		ナムル	ベーコンシチュー	みかん	
※要・表さり、人参・三は今・小 変・生姜とやり・漁桐け/高野 豆腐・鶏卵・乙ま でして、生産・大きに、生金 豆腐・鶏卵・乙ま でして、生産・大きに、生金 豆腐・鶏卵・乙ま でして、大き、大き・これでして、大き・工作でして、性子・でして、生産・でして、生産・ショウ・スキムミルク・チーズ・ショウ・スキムミルク・チーズ・カット・生産・ビネーで、連治・クラ・エー・カット・セート かった。 マーボー豆腐 フッペパン ファボー豆腐 ファベー ファファコロニ・小松菜・クリーム煮 大根サラダ エまみそポテト パイン缶詰 ファベーボー豆腐 ファベースキムミルク・チーズ・ショウ・スキムミルク・テーズ・ジョ金・ロージ・キース・シー・ファース・カー・ファン・ファーニ・小松菜・ウッシュ ファーズ・シー・ファース・カー・カー・ファース・カー・カー・ファース・カー・カー・ファース・カー・カー・ファース・カー・カー・ファース・カー・カー・ファース・カー・カー・カー・ファース・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・ファース・カー・ファース・カー・ファース・カー・ファース・カー・カー・カ					
10/13 10/14 10/15 10/16 10/17 10/17 10/18 10/17 10/1		たけのこ・椎茸・きくらげ・生姜・	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・	にゃく・長ねぎ・昆布・ごま油/	参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・
			豆乳・バター・スキムミルク・チー ズ		
マーボー豆腐	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
スポーツの日		ご飯	コッペパン	ハヤシライス	五目うどん
# 1		マーボー豆腐	小松菜のクリーム煮	大根サラダ	ごまみそポテト
# 1	スポーツの日	」 」。たらザンギ	 ぶりスパイス揚げ		パイン缶詰
みかん		f			
世報・生姜・にんにく、こま油/た き・玉ねき・マッシュルーム・牛 ち・エねき・ノシ・レーカーキ ち・ボイ けった ではすとうだら、たんに く まねき・マッシュルーム・牛 ちった で けった で けった さ まねき・マッシュルーム・牛 ち で カース・ドマト か し か で あげき 一	standy passed	*	<i>7,</i> 00		
5ザンギ(すけとうだら・にんに く)鶏竜田(鶏むね肉・生姜)		豆腐・豚ひき肉・人参・長ねぎ・		 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セ	異肉・油揚げ・つと・人参・ごぼ
10/20 10/21 10/22 10/23 10/24 とりめし ご飯 角食 (+ブルーベリージャム) 豚すき丼 ゆであげミートソース オニオンポタージュ 味噌汁(高野豆腐・わかめ) カかん まねぎのかき揚げ(えび入り) オニオンポタージュ 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご ま和え ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		らザンギ(すけとうだら・にんに	乳・豆乳・バター・スキムミルク・	ルーム・グリンピース・トマト缶/	
とりめし				ごま・ごま油	
ちくわチーズつめ揚げ 玉ねぎのかき揚げ(ミថンスり) オニオンポタージュ 味噌汁(白菜・油揚げ) オニオンチップサラダ ボまれえ ・味噌汁(高野豆腐・わかめ) みかん ・ボき、鶏もも肉・鶏胸内・玉ねぎ・えび・あさり・桜えび・人参・ごぼう・春菊・ひじき・鶏卵/ 小松菜・もやし・ごま ボック・チーズ・鶏卵/ 小松菜・もやし・ごま	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
 ごま和え 味噌汁(高野豆腐・わかめ) みかん ※・麦・鶏もも肉・鶏胸肉・玉ね き・土姜/ちくわ・チーズ・鶏卵/ か心菜・もやし・ごま 10/27 10/28 土曜参観 振替休業日 さんまの煮付け あさりのスパゲティサラダ かかん 本は野・なめこ・人参・大のき事・なめこ・人参・大ねぎ・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・大き・	とりめし	ご飯	角食(+ブルーベリージャム)	豚すき丼	ゆであげミートソース
みかん まれぎ・えび・あさり・桜えび・人 ペーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パ 豚肉・白滝・玉ねぎ・ほうれん草・ 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水 煮・牛麦/ちくわ・チーズ・鶏卵/ 小松菜・もやし・ごま おり/29 10/30 10/31 10/27 10/28 10/29 10/30 10/31 ご飯 場げパン(ソフトフランス) たのこ汁 味噌味 カトトスープ カレー肉じゃが きなこポテト 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 表前切り・生姜・スパケ 表前切り・生姜・スパケー素 できゅうり・人参・ごま・ごま ぎ・パセリ/あさり・人参・こま・ごま きょ・生姜・ハム・「大参・日本」 たっとりのスパゲティサラダ カルの ちゅう いっとり ボース・グラ・ストラ はんま できゅうり・人参・こま・ごま きょ・スパケー まっとり かん ボーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・人参・白 豚のき肉・玉ねぎ・人参・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・生姜・ロット・生姜・スパケー まっとり・生姜・スパケー まっとり・大参・こま・ごま きょ・生姜・フ・パター・ご きょ・こよ にんにく 美・にんにく 美・こんにく 美・にんにく 美・にんにく 美・にんにく 美・にんにく 美・にんにく 美・にんにく 美・にんにく 美・にんにく 美・こんにく 美・にんにく 美・こんにく 美・にんにく 美・こんにく 美・にんにく 美・こんにく 美・エル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ちくわチーズつめ揚げ	玉ねぎのかき揚げ(ぇび入り)	オニオンポタージュ	味噌汁(白菜・油揚げ)	オニオンチップサラダ
 米・麦・鶏もも肉・鶏胸肉・玉ね ぎ・生姜/ちくわ・チーズ・鶏卵/ か・ごぼう・春菊・ひじき・鶏卵/ 小松菜・もやし・ごま 10/27 10/28 10/29 プロストン・サーズ・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース	ごま和え	味噌汁(高野豆腐・わかめ)	十勝大豆コロッケ	りんご	
ぎ・生姜/ちくわ・チーズ・鶏卵/ 小松菜・もやし・ごま 参・ごぼう・春菊・ひじき・鶏卵/ 高野豆腐・わかめ・長ねぎ 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) たけのこ・たもぎ茸/白菜・油揚 ば 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 10/28 10/29 10/30 10/31 ご飯 場げパン(ソフトフランス) きのこ汁 味噌味 さんまの煮付け みかん ボテトスープ あさりのスパゲティサラダ がなしめじ・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・ア・きゅうり・人参・ごま・ごま カア・フェル・バター・スキム ドパセリ/あさり・生姜・スパゲ ティ・きゅうり・人参・ごま・ごま ガレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え 黄桃缶		みかん	ミニトマト		
ご飯	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	参・ごぼう・春菊・ひじき・鶏卵/	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	たけのこ・たもぎ茸/白菜・油揚	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・
ご飯	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
*** *** ** ** ** ** ** ** **			揚げパン(ソフトフランス)		+
土曜参観 おんまの煮付け あさりのスパゲティサラダ サバの香味揚げ 横桃缶					
振 替体業日 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 みかん 磯和え ボーコン・じゃが芋・人参・玉ね デ・人参・玉ね デ・人参・玉ね ボース・パケー 流・さゃいんげん・干椎茸・たも ま筒切り・生姜・アイ・きゅうり・人参・ごま・ごま ぎ茸・生姜/サバ・生姜・にんにく 姜・にんにく・コーン・バター・ご	土曜参観				
ぶなしめじ・えのき茸・なめこ・					
		ぶなしめじ・えのき茸・なめこ・ 人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さん	ぎ・パセリ/あさり・生姜・スパゲ ティ・きゅうり・人参・ごま・ごま	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白 滝・さやいんげん・干椎茸・たも ぎ茸・生姜/サバ・生姜・にんにく	メンマ・ほうれん草・長ねぎ・生 姜・にんにく・コーン・バター・ご