

給食だより 10月

令和8年(2026年)

9月30日

札幌市立北光小学校



「玉ねぎ週間」を行います



今年も10月7日～14日の5日間で「玉ねぎ週間」を行います。旬を迎えた美味しい札幌黄を給食で食べながら、古くから東区に根付いている伝統的な野菜、札幌黄について学びます。

札幌伝統野菜「札幌黄」

日本の玉ねぎ栽培は、現在の東区に位置する“札幌村”で、明治13年に始まりました。

その後、品種改良をして生まれたのが「札幌黄」です。肉厚でやわらかく、加熱したときの甘みが強い、とてもおいしい品種ですが、病気に弱いことや、形や大きさが揃わないこと、傷みやすく日持ちしないことなどから、生産量が減り、「まぼろしの玉ねぎ」と呼ばれるようになりました。しかし、「絶やしてはならない」という農家の方々の強い思いと努力により、現在まで受け継がれています。



～10月は食品ロス削減月間～

10月30日は食品ロス削減の日

食品ロスとは？



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。



日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食料資源は「無限」ではありません。大切な「食材」を大事にいただくためにも食品ロス削減を実践しましょう。

第47回

学校給食展

きょうしよくで学ぼう！
食べる楽しさ 大切さ

令和8年
とき 10月10日(土)
11:00～18:00

札幌駅前通地下歩行空間
(チ・カ・ホ)
憩いの空間 北1条東
(7番出入口と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
- もくべろクイズ
- 給食レシピ配布
- 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
- 札幌市農業振興協会によるパネル展示

主催／札幌市学校給食栄養士会 <https://www.seiyou.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会

後援：札幌市教育委員会、札幌市小学校長会、札幌市中学校長会、札幌市PTA協議会、公益財団法人 北海道学校給食会、札幌市農業振興協会

今年も、札幌駅地下歩行空間で開催！
ぜひ、お出かけください。

月	火	水	木	金
5 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え	6 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	7 ロールパン タッピーポタージュ 北海道玉ねぎコロッケ コールスローサラダ	8 ご飯 味噌汁 タッピーかき揚げ くだもの	9 タッピー ミートソース タッピーサラダ
★胚芽精米 もち米 豚肉 生姜 干しいたけ 黒きくらげ 筍 にんじん 日本栗 グリンピース ★冷凍十勝大豆コロッケ ★ほうれん草 もやし 白ごま	★豆腐 豚肉 生姜 にんにく あさり水煮 にんじん 玉ねぎ えのき茸 にら ★さば 生姜 白ごま ★きゅうり 白ごま	★ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ ★冷凍北海道玉ねぎコロッケ ★キャベツ にんじん ホールコーン	★厚揚げ 小松菜 たもぎ茸 ★あさり水煮 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 鶏卵 ★柿	★豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく パセリ トマト缶 ★ハム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 白ごま
12 スポーツの日 	13 タッピースープカレー 小松菜とコーンのサラダ ★鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく トマト缶 ★小松菜 ホールコーン 白ごま	14 タッピーとりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ	15 ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし	16 味噌バターコンラーメン きなこポテト くだもの ★豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく 白ごま もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ バター ホールコーン ★じゃがいも きな粉 ★パイン缶
19 わかめごはん 味噌汁 チキンカツ	20 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 くだもの	21 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット グレープゼリー	22 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け 磯和え	23 五目うどん ごまみそポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 わかめ 白ごま ★厚揚げ 小松菜 ★鶏肉 鶏卵 パン粉	★豚肉 メンマ にんじん もやし 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 白ごま ★キャベツ 油揚げ ★黄桃缶	★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 バター チーズ 牛乳 豆乳 スkimミルク ★冷凍チキンナゲット ★ぶどうジュース 粉寒天	★鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ★さんま 生姜 ★小松菜 もやし もみり	★鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ茸 ★じゃがいも 白ごま ★みかん
26 チキンライス ちくわチーズ詰めフライ フルーツミックス	27 豚ミックス丼 味噌汁 イカフライ	28 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	29 ご飯 きのこ汁 とり天 のりの佃煮	30 カレーラーメン シナモンポテト くだもの
★胚芽精米 米粒麦 バター トマトジュース 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ★ちくわ チーズ 鶏卵 ★みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 梨缶	★豚肉 生姜 厚揚げ 玉ねぎ 筍 にんじん ピーマン 白ごま ★大根 にんじん ごぼう ★冷凍イカフライ	★ソフトフランスパン★ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ パセリ ★あさり水煮 生姜 スパゲティ きゅうり にんじん 白ごま	★ぶなしめじ えのき茸 なめこ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ ★鶏肉 生姜 にんにく 鶏卵 ★もみり ひじき	★豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ りんご★さつまいも ★柿

*牛乳 200mlが毎日つきます。

*献立は諸事情により、変更になることがあります。

*果物は、入荷状況で変更になることがあります。

*ししゃもは、子持ちカラフトししゃも(カペリン)を使用します。

*あさりやしらす、わかめなどには、エビ・カニの混入があることがあります。

*給食で使用する食材を毎月の予定献立でお知らせしています。調味料・冷凍加工食品は省略しています。

☆冷凍食品などの詳細な成分表が必要な方は、学校までお問い合わせください。

