給食だより10月

札幌市立北栄中学校
令和８年9月28日発行

10月10日（土）に学校給食展が開催されます。

札幌市の給食が始まったのは、昭和２２年からです。
80 年近い歴史の中で給食も変化してきました。
どんなふうに変化しているのか、給食の歴史や今の給食について、興味のある方はぜひお立ち寄りください。
お待ちしています。



日時　１０月１０日（土）　１１：００～１８：００
場所　札幌駅前通地下街歩行空間（チ・カ・ホ）
　　憩いの空北一条東　（東側７番から９番出入口の間）
内容　写真・食育パネル展示
　　食器の移り変わり
　　給食実物展示
　　給食についての DVD 放映
　　給食レシピ配布　　など



札幌黄玉ねぎ週間のお知らせ



今年も東区の小中学校限定で、地元で収穫された伝統野菜「札幌黄（さっぽろき）」を５日間連続で味わう玉ねぎ週間が始まります。

私たちの住む東区は「日本の玉ねぎ栽培発祥の地」です。今回使用する札幌黄は、育てるのが難しく市場にあまり出回らないため「幻の玉ねぎ」と呼ばれています。肉厚で、火を通すと「りんご」に匹敵するほどの強い甘みとこくが出るのが特徴です。

期間中は、特別メニューのほか、玉ねぎの展示やレシピ配布も行います。給食を通して地域の歴史や恵みを身近に感じる機会になれば幸いです。ご家庭でもぜひ、いつもの給食との味の違いを話題にしてみてください。

10月 LUNCH MENU

月	火	水	木	金
☆記載のエネルギー量は、牛乳200ml（126Kcal）を含んだ数値です。 ☆流通の関係等で食材や献立の変更があることもあります。ご理解のほどお願いします。	●‥卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立 ★‥乳製品を使った献立 △‥小麦・大麦を使った献立（醤油等の調味料も含みます） ◆‥えびを使った献立（加工品に使用されているものも含みます。） ※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。	1 ●★△ロールパン △塩ワンタンスープ ★△コーンフライ パイン缶 713kcal （ロールパン）（ワンタン皮・豚肉・酒・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・酒・みりん・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布）（コーンフライ[給食会既製品]・揚げ油）（パイン缶）	2　学校祭 △カレーライス △あさりのカリっとサラダ 787kcal （精白米）（豚肉・ワイン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・油・カレー粉・カレーフレーク・ウスターソース・トマトピューレ・ケチャップ・醤油・赤ワイン・鶏ガラスープ）（あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・揚げ油・きゅうり・キャベツ・にんじん・醤油・砂糖・酒・酢・ごま油・白いりごま）

5日～9日は札幌黄玉ねぎ週間です！



10月 LUNCH MENU

月	火	水	木	金
5 札幌黄玉ねぎ週間 △タッピーミートソース △タッピーチップ サラダ 712kcal	6 札幌黄玉ねぎ週間 △タッピーとりめし きのこ汁（味噌味） △ブリカツ 772kcal	7 札幌黄玉ねぎ週間 ●△タッピー かきあげ丼 味噌汁 柿 755kcal	8 札幌黄玉ねぎ週間 ●★△横割りバンズパン ★△タッピーポタージュ △玉ねぎコロッケ ★ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ 梨（予定） 807kcal	9 札幌黄玉ねぎ週間 △タッピースープカレー △ハムコーンサラダ 747kcal
(精白米・豚肉・大豆・札幌黄玉ねぎ・にんじん・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・パセリ・油・小麦粉・油・カレー粉・ウスターソース・デミグラスソース・トマト缶詰・ケチャップ・醤油・赤ワイン・鶏ガラスープ)(ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・札幌黄玉ねぎ・片栗粉・揚げ油・醤油・油・砂糖・酢・ごま)	(胚芽精米・大麦・鶏肉・札幌黄玉ねぎ・生姜・鶏ガラスープ・油・醤油・酒・みりん・砂糖)（しめじ・えのきだけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油・味噌・酒・ムロ節・かつお節・昆布）(ぶりカツ[給食会既製品]揚げ油)	(精白米・札幌黄玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・揚げ油・醤油・砂糖・酒・みりん・ムロ節・かつお節・片栗粉)（小松菜・厚揚げ・味噌・ムロ節・かつお節・昆布）(柿)	(横割りバンズパン)（ベーコン・じゃが芋・札幌黄玉ねぎ・油・パセリ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏ガラスープ）（札幌黄玉ねぎコロッケ[給食会既製品]揚げ油・ケチャップ）（スライスチーズ）（梨）	(精白米)（鶏肉・ワイン・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・いんげん・しめじ・セロリ・りんご・札幌黄玉ねぎ・生姜・油・カレー粉・ホールトマト・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布）（ハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・酢・砂糖・ごま油・からし）
12 スポーツの日 	13 ランチルーム１の１ △鶏ごぼうごはん △さばスパイス揚げ △磯和え 723kcal	14 ランチルーム１の２ △豚すき丼 味噌汁 ★△カレーコロッケ 815kcal	15 ランチルーム１の３ ●★△ロールパン ★△ベーコンシチュー △ブロッコリーと コーンのサラダ パイン缶 800kcal	16 ランチルーム１の４ ご飯 豚汁 ●★△ハンバーグ △大根サラダ 783kcal
	(胚芽精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・にんじん・油揚げ・味噌・油・醤油・酒・みりん・黒砂糖・ごま)（さば・生姜・にんにく・酒・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・揚げ油）(小松菜・もやし・のり・醤油)	(精白米)（豚肉・玉ねぎ・しらたき・竹の子・たもぎたけ・醤油・酒・砂糖・みりん・ほうれん草）（じゃが芋・わかめ・長ねぎ・味噌・ムロ節・昆布）(カレーコロッケ[給食会既製品]揚げ油)	(ロールパン)（ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・油・パセリ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏ガラスープ）（ハム・ブロッコリー・ホールコーン・ごま・油・醤油・砂糖・酒・酢）（パイン缶）	(精白米)（豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・味噌・昆布・ムロ節・唐辛子）(ハンバーグ[給食会既製品]・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ソース・砂糖・みりん・片栗粉)（ツナ水煮・大根・にんじん・きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・酢）
19 △味噌ラーメン ●★△アメリカン ドッグ みかん 790kcal	20 札幌市 教育研究会 	21 △ビビンバ △星のコロッケ フルーツ白玉 839kcal	22 ●★△背割りコッペパン △ポテトスープ ●△チキンカツ ★きなこクリーム 727kcal	23 食育教室 ご飯 △スンドゥブチゲ △ししゃものヤムニョムソース △ナムル 771kcal
(ソフトラーメン)（豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・白味噌・赤味噌・ごま・醤油・酒・みりん・トウバンジャン・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・油・鶏ガラ・豚骨・ムロ節・煮干し・昆布）(フランクフルト・小麦粉・卵・牛乳・ベーキングパウダー・砂糖・揚げ油・ケチャップ）(みかん)		(胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・生姜・にんにく・みりん・酒・ごま油・トウバンジャン・メンマ・にんじん・もやし・長ねぎ・ほうれん草・油・醤油・砂糖・酢・唐辛子）（星のコロッケ[給食会既製品]・揚げ油）(みかん缶・パイン缶・洋なし缶・黄桃缶・夏みかん缶・白玉もち・砂糖)	(背割りコッペパン)(ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ・醤油・ワイン・鶏ガラ）（鶏肉・ワイン・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油）(豆乳・きな粉・砂糖・コーンスターチ・バター)	(精白米)（豚肉・豆腐・生姜・にんにく・トウバンジャン・ごま油・醤油・酒・味噌・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鶏ガラ・昆布・煮干し）（ししゃも・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・ケチャップ・みりん・砂糖・ごま油・味噌・醤油・トウバンジャン・にんにく・ごま）（ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・ごま）
26 △肉うどん ★さつまいも グラッセ 柿 750kcal	27 ★△小松菜ピラフ ●△高野豆腐のフライ つぶつぶレモンゼリー 763kcal	28 ご飯 ◆△豆腐の中華煮 △ほっけのカレー揚げ △しょうが和え 783kcal	29 ●★△ツイストパン ★△チキングラタン △にんじんとコーンのサラダ みかん 754kcal	30 ご飯 さつま汁 △さんまの煮つけ △ごま和え 785kcal
(ソフトうどん・豚肉・酒・油揚げ・つとかまぼこ・にんじん・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・醤油・酒・みりん・砂糖・酢・ムロ節・かつお節・昆布）（さつま芋・バター・牛乳・砂糖）(柿)	(精白米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・油・ホールコーン・小松菜・醤油）（高野豆腐・醤油・砂糖・酒・みりん・カレー粉・小麦粉・すりごま・卵・パン粉・ごま・揚げ油）(つぶつぶレモンゼリー[給食会既製品])	(精白米)（豆腐・豚肉・むきえび・にんじん・玉ねぎ・たもぎたけ・きくらげ・干しいたけ・生姜・にんにく・醤油・砂糖・酒・ごま油・片栗粉）（ほっけ・カレー粉・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・揚げ油）(小松菜・もやし・醤油・生姜・みりん)	(ツイストパン)(鶏肉・玉ねぎ・にんじん・マカロニ・マッシュルーム・油・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ワイン・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ）（ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・醤油・砂糖・酢・油）(みかん)	(精白米)（豚肉・酒・さつま芋・豆腐・大根・こんにゃく・にんじん・ごぼう・長ねぎ・味噌・ムロ節・かつお節・昆布）（さんま（骨付）生姜・醤油・みりん・砂糖・酢）（ほうれん草・もやし・醤油・砂糖・すりごま）