

10月 給食だより

令和7年(2025年)9月25日

札幌市立北辰中学校

記録的な暑さとなった2025年の夏が終わり、ひんやりとした空気が心地よい季節となりました。

朝晩は、かなり温度が下がっていますので、体調を崩さないよう気をつけていきましょう。

北海道を味わおう～地産地消

広大な面積をもつ北海道では、地域ごとに多種多様な食材が生産されています。「安心・安全・高品質」な北海道産の農作物や水産資源は、国内だけでなく、諸外国でも人気となっています。北海道に住む私たちは、すぐ近くのスーパーや市場などで、新鮮な北海道産の食べ物を手にすることができます。実りの秋を十分に味わって、楽しみたいですね。

☆自分の住んでいる地域でとれた食べ物を食べる（地産地消）のメリット☆

- ・**環境にやさしい**…運搬にかかるエネルギーが少なく済み、温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を抑えることができる。
- ・**栄養価が高い**…旬の食べ物を新鮮なうちに食べられるため、栄養価が高い。
- ・**作った人が分かる**…生産者と消費者との距離が近いことが心理的な距離の近さにもつながり、安心安全につながる。また、近くの畑で食物の成長過程を見たり生き物を観察したりすることができ、食育にもつながる。
- ・**地域経済の活性化**…地域で食べ物を売り買いするとお金が循環し、経済活動が活発になる。

給食では北海道の食材を積極的に使用しています。

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 ●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
●給食レシピの配布
●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
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

毎年、たくさんの方々にみていただき「懐かしい!」「おいしそう!」など多くの嬉しいコメントをいただいています。近くにお出かけの際は、ぜひお立ち寄りください。

第46回 学校給食展

まいうしよくて学ぼう! 食べも楽しさ大切さ

令和7年 10月11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
- 給食レシピの配布
- 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
- 札幌市農業振興協議会によるパネル展示

主催/札幌市学校給食栄誉士会 <https://www.s-eiyu.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、札幌市健康増進委員会

月	火	水	木	金
※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、かにやえび等が混入している場合もあります。 ※かれいのから揚げに関して、魚卵は取り除かれていることになっている商品ですが、アレルギー等でご心配な方は、担当者までご相談ください。 アレルギー表示☆→鶏卵・うずらの卵使用 ◇→牛乳・乳製品使用（牛乳は毎日つきます）		1845kcal ごはん 豆腐のトロトロ煮 かれいの唐揚げ (バーベキューソース)	2711kcal 五目うどん ごまだんご りんご	3710kcal ◇ごぼうピラフ ☆イカバーグ(照り 焼きソース) ◇フルーツサワー
		・豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 酒 塩 こしょう かたくり粉 鶏がらスープ ・かれい 唐揚げ (冷) 菜種油 (玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 かつおノス 砂糖 みりん かたくり粉)	・ワケ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ し椎茸 たもぎ茸 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・白玉もち 黒すりごま 砂糖 塩	・胚芽米 大麦 バター 塩 白ウイパーン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく 小松菜 バレ 菜種油 こしょう 醤油・しゅういバーグ (冷) 菜種油 (醤油 砂糖 みりん かたくり粉) ・みかん缶 バレ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト 砂糖
6782kcal スープカレー フルーツミックス	7809kcal ☆◇ツイストパン ◇小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ	8841kcal ごはん ◇コーンクリームスープ ハンバーグ(おろし ース) ミニトマト	9757kcal パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー	臨時休業日
・ごはん 鶏肉 白ウ にんにく 塩 こしょう じゃが芋 かまぼこ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ 切り りんご 生姜 菜種油 加粉 トマト 醤油 赤ウ 判バグー オリーブ 鶏う 煮干し 昆布 ・みかん缶 バレ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 砂糖	・バーン 玉ねぎ 小松菜 カエ マツルホム 白ウ 小麦粉 バター 菜種油 だし かつ 牛乳 豆腐 塩 こしょう 鶏がらスープ バン粉 ・焼酎 かつ 菜種油 ・大根 まぐろ水煮 きゅうり にんにく ごま 醤油 砂糖 ごま油 酢 こしょう	・ホロソ かつ 白ウ 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆腐 かつ 塩 こしょう 白ウ 鶏がらスープ バレ ・ハバグー (大根 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん かたくり粉)	・ワケ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マツルホム 切り 生姜 にんにく 小麦粉 菜種油 加粉 かつ トマト じゃが芋 中濃ノス 醤油 塩 こしょう 赤ウ 小松菜 バレ ・ハ キマツ きゅうり ホロソ 玉ねぎ かたくり粉 塩 菜種油 酢 砂糖 醤油 こしょう ごま	
13 スポーツの日	14774kcal ☆◇黒コッペパン ◇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)	15816kcal 豚すき丼 味噌汁 ☆白身魚フライ	16724kcal きつねうどん 青のりポテト みかん	17698kcal ◇小松菜ピラフ ◇カレーコロケ 黄桃(缶)
		・ごはん 豚肉 しゅうい 玉ねぎ だし かつ たもぎ茸 砂糖 醤油 酒 みりん ほうれん草 ・じゃが芋 わかめ 長ねぎ 白・赤味噌 削り節 昆布 ・黄だろ 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 バン粉 菜種油	・ワケ 鶏肉 酒 油揚げ かまぼこ ほうれん草 長ねぎ 干ししいたけ たもぎ茸 醤油 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・かつ かつ (冷) 菜種油 塩 こしょう 青のり	・胚芽米 大麦 バター 塩 白ウイパーン 人参 玉ねぎ にんにく 小松菜 菜種油 塩 こしょう 小松菜 醤油 ・ホロソ かつ (冷) 菜種油
20789kcal ☆かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 パイン(缶)	21 札教研	22764kcal ごはん スンドウブチゲ ししゃもから揚げ ナムル(ねぎたれ)	23785kcal 味噌ラーメン ☆◇アメリカンドッグ 柿	24741kcal 鶏ごぼうごはん サケフライ 磯和え
・ごはん むきえび 酒 あさり さくらエビ素干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん かたくり粉 削り節 昆布 ・キマツ 油揚げ 赤・白味噌 削り節 昆布		・豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トマト かつ 菜種油 醤油 塩 赤味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 なら 鶏う 昆布 煮干し ・かつ ししゃも 酒 小麦粉 かたくり粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん 酢 ・ハ ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 酢 生姜 にんにく 長ねぎ トマト かつ ごま油 ごま	・ワケ 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりごま ごま 白・赤みそ 醤油 酒 みりん トマト かつ ごま油 もやし かつ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 菜種油 鳥から 豚骨 昆布 煮干し ・ホロソ かつ 小麦粉 バタグバグー 砂糖 塩 卵 牛乳 菜種油	・胚芽米 大麦 醤油 塩 酒 鶏肉 焼き豆腐 生姜 赤・白味噌 砂糖 みりん ごぼう 人参 油揚げ 菜種油 ごま ・かつ (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし もみり 醤油
27782kcal ごはん さつま汁 さんまの煮付け ごま和え	28727kcal ☆◇角食 ポテトスープ ☆チキンカツ ◇きなこクリーム	29818kcal ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) Feちゃんぎょうざ たたききゅうり	30755kcal 肉うどん ◇さつまいもグラッセ りんご	31737kcal 五目ごはん ☆さわらのオートミールフライ からし和え
・豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 菜種油 赤・白みそ 酒 一味唐辛子 削り節 昆布 ・さんま(骨付き) 生姜 酒 醤油 砂糖 みりん 酢 ・ほうれん草 白菜 醤油 白すりごま	・バーン じゃが芋 人参 玉ねぎ バレ 醤油 塩 こしょう 白ウ 鶏がらスープ 鳥から ・鶏肉 白ウ 塩 こしょう 小麦粉 卵 バン粉 菜種油 ・豆腐 きな粉 砂糖 トマト 塩 バター	・豆腐 豚肉 酒 むきえび 人参 玉ねぎ だし かつ たもぎ茸 干し椎茸 黒くらげ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 塩 ごま油 かたくり粉 ・Feちゃんぎょうざ (冷) 菜種油 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 ごま	・ワケ 鶏肉 酒 油揚げ かまぼこ 人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・さつまいも バター 砂糖 牛乳 塩	・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 (だし) しらたき 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき ごぼう だし かつ クリノコ 醤油 みりん 菜種油 ・さわら 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 オムル バン粉 菜種油 ・キマツ 焼きかつ 小松菜 醤油 砂糖 からし

