

給食だより

10月

令和7年10月3日
札幌市立北都中学校
札幌市立厚別北中学校

今月も採れたて新鮮野菜が給食に登場します！

ポーラスター（ほうれん草）

10月も清田区産のほうれん草「ポーラスター」を給食で使用します。

夏の暑さでほうれん草の収穫量が激減しましたが、清田区有明のハウスで栽培された新鮮で肉厚のおいしいほうれん草を給食用として確保していただいています。



10月16日(木)のほうれん草ピラフは、この清田区産の新鮮な「ポーラスターほうれん草」を使って作ります。

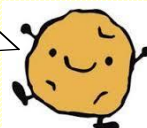
江別産じゃがいも



じゃがいもの美味しい季節です。

今年度も、お隣の江別市で収穫されたじゃがいもを給食で使用します。厚別区と清田区の給食調理校限定のため、他校と使用日や使用量を調整しながら、来年の3月まで計画的に使用します。収穫したばかりのじゃがいものおいしさを味わってください。

10月6日(月)のポテトスープ、10月24日(金)のスープカレー、10月30日(木)の豚汁の献立で、江別産のじゃがいもを使用します。



秋の味覚を代表する『栗』。

栗の歴史は古く、日本では今から1,300年以上も前から存在し、栽培されていました。

栗はほとんどがでん粉ですが、ビタミンB₁やビタミンB₂、たんぱく質も含まれています。



10月23日(木)の給食は、栗ごはんです！！

給食では生の栗を使うことはできませんが、新鮮な栗を遠赤外線焼き、レトルトパックで保存したもの（無添加）なので、生の栗と変わらないおいしさを味わうことができます。

給食の栗ごはんは、栗のほかに油揚げ、しめじ、人参、椎茸などが入っていて、あまり人気のある献立ではありませんが、季節感を味わいながら楽しく残さず食べてほしいと思います。



学校給食展のお知らせ

今年も札幌駅前通地下歩行空間で、札幌市学校給食栄養士会主催の『学校給食展』が開催されます。給食についてのVTR放映や給食実物展示、写真やパネルの展示などを行っています。またリーフレットや給食レシピの配布もありますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

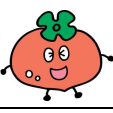
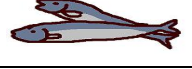
とき 令和7年 10月11日(土)
11:00 ~ 18:00
ところ 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)
憩いの空間 北1条東 (7番出入口と8番出入口の間)

(北1条イベントスペース東側7~9番出入口)



10月予定献立



月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
角食 ポテトスープ チキンカツ チョコクリーム  江別産じゃがいも使用	かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁(大根・油揚げ) りんご  かき揚げにはえびが入っているの、アレルギーのある人は気をつけてください。	肉うどん 大学芋 パイン缶 	鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え 白飯に洋風献立の組み合わせです。ご飯とハンバーグを大皿に盛りつけます！	ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ おろしソース ミニトマト 
角食 ベーコン ジャがいも 人参 玉ねぎ パセリ / 鶏肉も も 小麦粉 卵 パン粉 なたね 油 / 豆乳 チョコレート ビュ アココア コーンスターチ /	白飯 むきえび いか あさり さくらえび しらす干し 人参 玉ねぎ ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 な たね油 かたくり粉 / 大根 油 揚げ 白みそ 赤みそ / りんご /	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し いたけ たもぎたけ / さつまい も なたね油 水あめ 黒ごま / パイン缶 /	米 大麦 鶏ひき肉 焼き豆腐 生姜 白みそ ごぼう 油揚げ 人参 赤みそ 油 白ごま / かぼ ちゃチーズフライ なたね油 / 小松菜 もやし 切りのり /	白飯 コーン ベーコン 玉ね ぎ 人参 パセリ 小麦粉 油 バター 牛乳 豆乳 スキムミ ルク チーズ / ハンバーグ / ミニトマト /
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	ご飯 厚揚げのカレーソース ひじき春巻 おひたし 	味噌ラーメン アメリカンドッグ 柿 	ほうれん草ピラフ 清田区産 ほうれん草使用  ポテトビーフコロック オニオンチップ サラダ	ハヤシライス フルーツミックス 北都文化祭 
	白飯 厚揚げ 豚ひき肉 豚レバ ーチップ 人参 玉ねぎ さやい んげん 生姜 にんにく 油 小麦 粉 / ひじき春巻 なたね油 / 小 松菜 白菜 糸かつお /	ソフトラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白ごま 赤み そ 白みそ ごま油 豚肉 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ 茎 わかめ / ポークウィンナー 小麦 粉 卵 牛乳 なたね油 /	米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 油 ほ うれん草 / ポテトビーフコロッ ケ なたね油 / ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かた くり粉 食塩 なたね油 白ごま /	白飯 牛肉 玉ねぎ 人参 たけの こ セロリー 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 油 トマ ト / みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 /
20日	21日	22日	23日	24日
ロールパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ	札教研 給食はありません。 	パスタミートソース フレンチポテト ブルーベリーゼリー	栗ごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ごまザンギ	スープカレー フルーツサワー  江別産じゃがいも使用
ロールパン ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ 小麦粉 バタ ー 油 チーズ スキムミルク 牛 乳 豆乳 パン粉 粉チーズ / チキ ンナゲット なたね油 / 大根 ま ぐろ水煮 きゅうり 人参 白ご ま ごま油 /		ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にん にく 油 パセリ 小麦粉 トマト 赤みそ / ジャがいも なたね油 / ブルーベリーゼリー /	米 大麦 日本栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ 干しいたけ / 厚揚 げ 小松菜 白みそ 赤みそ / 鶏 肉もも 生姜 にんにく 卵 かた くり粉 白ごま /	白飯 鶏肉もも ジャがいも か ぼちゃ なたね油 さやいんげん ぶなしめじ セロリー りんご 生姜 にんにく 油 トマト玉ね ぎ / みかん缶 パイン缶詰 黄桃 缶詰 なし缶 なつみかん缶 ヨ ーグルト /
27日	28日	29日	30日	31日
横割パンズ オニオンポタージュ カレーコロック スライスチーズ グレープ ゼリー 	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル(ねぎたれ) 	きつねうどん スイートポテト みかん  さつまいもを蒸してつぶして砂糖やバターを入れて混ぜ合わせ、丸めてオーブンで焼いたスイーツです！	わかめごはん 豚汁 さんまの かば焼き  江別産じゃがいも使用	とりめし 道産プリカツ ごま和え 
横割パンズ ベーコン ジャがい も 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バタ ー 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ / ポテトコロック(カレ ー味) なたね油 / スライスチー ズ / グレープジュース 寒天 /	白飯 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら / 子持 ちししゃも 小麦粉 かたくり粉 なたね油 / ハム ほうれん草 もやし 人参 生姜 にんにく 長 ねぎ ごま油 白ごま /	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干 しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほ うれん草 / さつまいも バター 牛 乳 生クリーム スキムミルク / み かん /	米 大麦 炊き込みわかめ 白ご ま / 豚肉 豆腐 ジャがいも こ んにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼ う 長ねぎ 生姜 白みそ 赤み そ / さんま かたくり粉 小麦粉 なたね油 生姜 白ごま /	米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油 / 道産ぶりカツ なたね油 / 小 松菜 白菜 白すりごま /

