

# 10月の給食だより

令和7年(2025年)10月号

札幌市立明園小学校

札幌市立本町小学校

空は高く、木の葉は赤や黄色に色づき始め、いつの間にか秋の訪れを感じる季節となりました。朝夕はめっきり冷え込むようになりますので、体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

## 給食の献立に登場!秋が旬の食べもの



味が良く、1年で最もよく出回る時期を「旬」といいます。旬には初物が出る時期の「走り」、最盛期の「盛り」、もうすぐ終わりの「名残」があります。

|       |      |    |   |     |
|-------|------|----|---|-----|
| 秋鮭    | 秋刀魚  | さば | 梨 | きのこ |
|       |      |    |   |     |
| さつまいも | かぼちゃ | 大豆 | 柿 | 米   |
|       |      |    |   |     |

### 給食メニューを作ってみよう! さんまのかばやき



#### 材料(4人分)

さんま.....2尾(260g)  
小麦粉.....大さじ1  
かたくり粉.....大さじ1  
揚げ油  
かたくり粉.....小さじ1/2  
水.....適量

しょう油.....大さじ1  
砂糖.....大さじ1  
酒.....小さじ1  
みりん.....小さじ1  
生姜.....小さじ1/2  
白ごま.....小さじ2/3  
水.....大さじ4

#### 作り方

- ① さんまは3枚におろして、身を4つに分ける(1人2枚)。
- ② ①に小麦粉・かたくり粉を付けて、170℃の油で揚げる。
- ③ 生姜をすりおろしておく。
- ④ 小鍋にAの材料を入れて加熱し、適量の水で溶いたかたくり粉でとろみを付ける。
- ⑤ 揚げたさんまにたれをかけて出来上がり。

## 10/6~10/10「札幌黄を食べよう週間」

#### 《今年度の取組》

- ・札幌黄を使用した給食の提供
- ・テレビ放送
- ・レシピの配付
- ・玉ねぎの実物展示 など

日本の玉ねぎ栽培は札幌市東区で始まったといわれています。札幌産玉ねぎの代表品種「**札幌黄**」は、やわらかくて味も良く、消費者にも好評ですが、栽培が難しいことから生産量が減少し、「まぼろしの玉ねぎ」といわれています。また、世界遺産の食材版といわれるスローフード協会国際本部の「味の箱舟活動」に、認定品目として登録されています。



## 第46回 学校給食展 開催決定!

札幌市の学校給食に携わる栄養士による「学校給食展」が開催されます。おかげさまで、今年で第46回目を迎えます。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

＜日時＞ 令和7年10月11日(土)11時~18時

＜場所＞ 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)  
北1条東(7番出口と9番出口の間)

- ・調理の映像
- ・レシピ配布
- ・写真・パネル・食器・実物の展示など



# 10月 よていこんだて

※ 牛乳は毎日200mL 付きます。  
※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

| 月                                                                                                                                               | 火                                                                                                                                                                         | 水                                                                                                                                                                                                                                                 | 木                                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 本町小 開校記念日                                                                                                                                     | 7                                                                                                                                                                         | 8                                                                                                                                                                                                                                                 | 9                                                                                                                                                               | 10                                                                                                                                                                                |
| 「札幌黄を食べよう」週間                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
| <b>タッピーとりめし</b><br><b>ちくわチーズつめフライ</b><br><b>ごま和え</b><br>①米・麦・醤油・鶏がら・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ・醤油／②ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉／③小松菜・もやし・ごま・醤油／                      | <b>タッピーハヤシライス</b><br><b>大根サラダ</b><br>①豚もも肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・香辛料・鶏がら／②大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油・酢／                   | <b>角食(ブルーベリージャム)</b><br><b>タッピーポタージュ</b><br><b>サケフライ</b><br><b>ミニトマト</b><br>①ブルーベリージャム(既製品)／②ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら／③サケフライ(冷凍)／④ミニトマト／                                                                                    | <b>ご飯</b><br><b>みそ汁</b><br><b>タッピーかき揚げ</b><br><b>柿</b><br>②凍り豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布／③あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・醤油・片栗粉・削り節・昆布／④柿／                           | <b>パスタ</b><br><b>ミートソース</b><br><b>タッピーサラダ</b><br>②豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ソース・香辛料・鶏がら／③ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・酢・ごま／                    |
| 13<br><b>スポーツの日</b><br>                                       | 14<br><b>ご飯</b><br><b>豆腐の中華煮</b><br><b>揚げポークシュウマイ</b><br><b>小松菜ナムル</b><br>②豆腐・豚もも肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・醤油・ごま油・片栗粉／③ポークシュウマイ(冷凍)／④小松菜・もやし・人参・醤油・酢・唐辛子・ごま油・ごま／ | 15<br><b>コッペパン</b><br><b>小松菜のクリーム煮</b><br><b>ぶりスパイス揚げ</b><br><b>りんご</b><br>②ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がら／③ぶり・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・香辛料／④りんご／                                                                            | 16<br><b>ご飯</b><br><b>三平汁</b><br><b>豚肉と野菜の炒め物</b><br><b>みかん</b><br>②鮭・豆腐・じゃが芋・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・醤油・削り節・昆布／③豚肉・生姜・醤油・片栗粉・たけのこ・人参・ピーマン・ごま油・豆板醬・ごま／④みかん／             | 17<br><b>味噌バターコンラーメン</b><br><b>きなこポテト</b><br><b>黄桃缶</b><br>①豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・みそ・醤油・ごま油・豆板醬・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン・鶏がら・豚骨・煮干し／②じゃが芋・きな粉／③黄桃缶／                         |
| 20 明園小5年 給食なし<br><b>深川めし</b><br><b>みそ汁</b><br><b>高野豆腐のフライ</b><br>①米・麦・醤油・昆布・あさり・生姜・人参・ごぼう・みそ・小松菜／②もやし・油揚げ・みそ・削り節・昆布／③凍り豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉／ | 21 明園小5年 給食なし<br><b>ご飯</b><br><b>カレー肉じゃが</b><br><b>サバの香味揚げ</b><br><b>磯和え</b><br>②豚肩肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・さやいんげん・干し椎茸・たまご茸・生姜・醤油・カレー粉／③さば・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉／④小松菜・白菜・のり・醤油／     | 22 明園小5年 給食なし<br><b>横割りバンズ</b><br><b>ベーコンシチュー</b><br><b>揚げハンバーグ(照り焼きソース)</b><br><b>スライスチーズ</b><br><b>柿</b><br>②ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら／③ハンバーグ(冷凍)・醤油・片栗粉／④スライスチーズ／⑤柿／                                                   | 23<br><b>ご飯</b><br><b>きのこ汁</b><br><b>さんまの煮付け</b><br><b>みかん</b><br>②ぶなしめじ・えのき茸・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・削り節・昆布／③さんま・生姜・醤油・酢／④みかん／                                | 24<br><b>五目うどん</b><br><b>ごまみそポテト</b><br><b>パイン缶</b><br>①鶏もも肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・たまご茸・醤油・酢・唐辛子・削り節・昆布／②じゃが芋・みそ・ごま／③パイン缶／                                                 |
| 27<br><b>鮭ごはん</b><br><b>とり天</b><br><b>みそ汁</b><br>①米・麦・鮭・醤油・わかめ・ごま／②鶏むね肉・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー／③大根・油揚げ・みそ・削り節・昆布／                       | 28 明園小2年 給食なし<br><b>豚すき丼</b><br><b>みそ汁</b><br><b>りんご</b><br>①豚肩肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・醤油・ほうれん草／②白菜・油揚げ・みそ・削り節・昆布／③りんご／                                                        | 29 明園小6年 給食なし<br><b>背割りコッペパン</b><br><b>塩ワンドンスープ</b><br><b>お好み揚げ</b><br><b>チョコクリーム</b><br>②ワンドン・豚肩肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ／③あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切干大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・ケチャップ・ソース・かつお節・青のり／④豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ／ | 30<br><b>ご飯</b><br><b>マーボー豆腐</b><br><b>ししゃものから揚げ</b><br><b>おひたし</b><br>②豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・みそ・醤油・ごま油・豆板醬・片栗粉／③カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・酢／④ほうれん草・白菜・かつお節・醤油／ | 31 本町小いちいさくら 4～6年 給食なし<br><b>カレーラーメン</b><br><b>シナモンポテト</b><br><b>柿</b><br>①豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレー粉・ルウ・醤油・ソース・みそ・トマト缶・りんご・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布／②さつま芋・シナモン／③柿／ |