

給食だより

2025年9月30日（木） 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校



玉ねぎを食べよう週間！

おいしい玉ねぎが出回る時期がやってきました。日本の玉ねぎ栽培は、札幌市東区で始まり、今でも札幌市の玉ねぎ栽培の中心となっています。

地場産物へ興味関心を持ち、食を通して「ふるさと札幌」を愛する心を育てるため、「玉ねぎを食べよう週間」に取り組みます。

しかし今年は、気温が高く例年以上に収穫量が減少し、札幌黄の数量確保が難しくなっています。そのため、今年度は札幌黄を使用するメニューを限定して実施します。

東区マスコットキャラクター・タッピー



期間 9月29日（月）～10月3日（金）

- 内容**
- ・札幌黄を使った献立の実施
 - ・google スライドを使用した給食時間の指導
 - ・玉ねぎに関する展示・掲示

「札幌黄」は、病気に弱く、日持ちもしないので生産量も少ないため「まぼろしの玉ねぎ」と言われています。やわらかく、加熱後の甘みが強いのが特徴です。

学校給食展のご案内

10月11日（土）11:00～18:00 札幌駅前地下歩行空間

給食の実物展示やレシピの配布、動画放送などがあります。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



10月の予定献立



月	火	水	木	金
29	30	1	2	3
タッピーとりめし さわらのごまフライ いそ和え (小松菜・白菜)	タッピーかき揚げ丼 みそ汁 (小松菜・厚揚げ) りんご	角食 タッピーポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト ブルーベリージャム	タッピースープカレー フルーツカクテル	タッピーミートソース タッピーサラダ
胚芽米・大麦・鶏がら・鶏肉・ 生姜・玉ねぎ/さわら・小麦粉・ 卵・パン粉・ごま/小松菜・白 菜・のり	白飯・あさり・玉ねぎ・人参・ ごぼう・春菊・ひじき・切り干 し大根・小麦粉・卵/厚揚げ・ 小松菜・/りんご	角食/ベーコン・じゃがいも・ 玉ねぎ・パセリ・小麦粉・パタ ー・牛乳・豆乳・味噌・チー ズ・鶏がら/十勝大豆コロッケ (冷凍)/ミニトマト/ブルーベ リージャム	白飯・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・鶏がら・煮干し/缶 詰(みかん・パイナップル・黄桃・な し・なつみかん)・リゾット	ワタメ・豚肉・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・ケチャ ップ・トマト缶・デミグラスソ ース・鶏がら/ハム・キャベツ・ 胡瓜・コーン・玉ねぎ・ごま

10月の予定献立

★牛乳は毎日200mLつきます。★果物は予定です。変更になる場合があります。★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。

月 6 伏古:振替休業日	火 7	水 8	木 9 伏古:試食会	金 10
チキンウインナーライス ほっけのオートミールライ 黄桃缶	ごはん カレー肉じゃが サバの香味揚げ いそ和え (小松菜・白菜)	チーズバーガー (パンズパン+ハンバー グ+スライスチーズ) ベーコンシチュー パイン缶	ごはん スンドゥブチゲ いわしのカリカリフライ ナムル(小松菜)	カレーラーメン シナモンポテト りんご
胚芽米・大麦・トマト缶・カット オニオン・玉ねぎ・人参・マッ シクル・グリル・ス・キャップ/ほっ け・小麦粉・卵・オートミール・ パン粉/黄桃缶	白飯/豚肉・じゃがいも・玉ね ぎ・人参・白滝・さやいんげん・ 干し椎茸・たまごだけ・生姜/ さば・生姜・にんにく・小麦粉 /小松菜・白菜・もみのり	横割のパンズパン/ハンバ-グ(冷 凍)/スライス/ベーコン・じゃ がいも・玉ねぎ・人参・パセリ・ 小麦粉・バター・牛乳・豆乳・ チーズ・スライス・鶏がら	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にん にく・豆板醤・ごま油・あさり・ 人参・玉ねぎ・えのきだけ・に ら・鶏がら・煮干し/いわしの 加加ワイ(冷凍)/小松菜・もや し・人参・ごま油・ごま	ソフトラーメン・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 ールウ・りんご・鶏がら・豚骨・ 煮干し/さつまいも・グラニュー ー糖・シナモン/りんご
13	14	15	16	17
スポーツの日	わかめごはん ちくわチーズつめ揚げ ごま和え (小松菜・もやし)	背割コッペパン チリコンカン サケフライ グレープゼリー	ごはん きのこ汁 さんまの煮つけ 黄桃缶	パスタカレーソース ストローポテトサラダ
	胚芽米・大麦・炊き込みわか め・ごま/白ちくわ・チーズ・ 小麦粉・卵/小松菜・もやし・ ごま	背割コッペパン/豚肉・いんげ んまめ・玉ねぎ・じゃがいも・ にんじん・パセリ・キャップ・デ ミグラスソース・鶏がら/サケ(冷凍) /ぶどうジュース・粉寒天	白飯/ぶなしめじ・えのきだ け・なめこ・人参・大根・ごぼ う・長ねぎ・油揚げ/さんま・ 生姜/黄桃缶	ソフト麺・豚肉・大豆水煮・玉 ねぎ・人参・マッシクル・セロリ・ 生姜・にんにく・パセリ・小麦 粉・カレー・キャップ・デミグ ラスソース・鶏がら/ハム・キャ ップ・胡瓜・ コーン・じゃがいも・ごま
20 伏古:5年宿泊学習	21 伏古:5年宿泊学習	22 伏古:5年なし	23 開成:4年なし	24 伏古:6年なし
さけごはん とり天 みそ汁 (大根・油揚げ)	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし (ほうれん草・白菜)	コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ 柿	ハヤシライス 大根サラダ	みそバターコーンラーメン きなこポテト 黄桃缶
胚芽米・大麦・鮭・炊き込みわ かめ・ごま/鶏肉・生姜・にん にく・小麦粉・卵/大根・油揚 げ	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にん にく・人参・長ねぎ・干し椎茸・ ごま油・豆板醤/ししゃも・小 麦粉/ほうれん草・白菜・糸か つお	コッペパン/ベーコン・小松 菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・ マッシクル・小麦粉・バター・チ ーズ・牛乳・豆乳・スライス・鶏 がら/ぶり・生姜・にんにく・ 小麦粉/柿	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じ ゃがいも・セロリ・生姜・にん にく・マッシクル・グリル・ス・小 麦粉・キャップ・トマト缶・デミ グラスソース・鶏がら/大根・まぐろ 水煮・胡瓜・人参・ごま油	ソフトラーメン・豚肉・玉ね ぎ・人参・生姜・にんにく・ご ま・ごま油・豆板醤・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/じゃがいも・ きなこ/黄桃缶
27	28	29	30	31
深川めし みそ汁 (もやし・油揚げ) 高野豆腐のフライ	ごはん 三平汁 豚肉のカレーフライ りんご	角食 しおワントンスープ お好み揚げ チョコクリーム	豚すき丼 みそ汁 (白菜・油揚げ) 梨	五目うどん あおのりポテト 柿
胚芽米・大麦・あさり・生姜・ 人参・ごぼう・小松菜/もやし・ 油揚げ/高野豆腐・カレー粉・ 小麦粉・ごま・卵・パン粉	白飯/鮭・豆腐・じゃがいも・ 人参・大根・板こんにやく・長 ねぎ/豚肉・カレー粉・小麦粉・ 卵・パン粉・オートミール/り んご	角食/ワントン皮・豚肉・人参・ ほうれん草・もやし・わか・長ねぎ・ 生姜・にんにく・鶏がら・豚骨・ 煮干し/あさり・えび・いか・パ ン・キャップ・コーン・ひじき・小麦粉・ 卵・キャップ・糸かつお・青のり /豆乳・チョコレート・ビュッ	白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・た けのこ・たまごだけ・ほうれん 草/白菜・油揚げ/梨	ソフト麺・鶏肉・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/じ ゃがいも・青のり/柿

家族で食べよう



Let's study
English



「朝ごはん」は英語でなんていうの?

朝ごはんは英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。

朝ごはんを抜くと長い時間食事をとらないことになります。午前中元気に運動したり活動するために、朝ごはんを食べてエネルギーを補給してから登校しましょう。