

いただきます

令和8年(2026年)10月2日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



清田区内の小・中学校でもインフルエンザの学級閉鎖の情報も入ってきています。自然免疫力を上げるためには、早寝、早起き・朝ごはんをしっかり食べること(朝型の規則正しい生活)は有効であるとの報告もあります。収穫の時季でもありますので、旬のおいしいものを食べ心と身体に栄養を蓄え、規則正しい生活を心がけたいものです。

さっぽろ学校給食 フードリサイクル!

10月9日はフードリサイクル
ブロッコリーを使ったサラダ
です。

今年20年になる『フードサイクル事業』とは……

- ①学校の給食の中で調理している過程で出た野菜切れ端や、残念ながら残してしまった残さいを集め……
- ②盤溪などにあるリサイクル工場に送り、堆肥をつくり……
- ③この堆肥を札幌市内の農家に使ってもらい野菜を栽培し
- ④できた野菜を再び給食の食材として使用し、おいしく食べる……というシステムです。①から④が繰り返されます。

市内の生ごみ回収対象校すべてから回収が行われ、栽培された作物は全市の小・中学校で使われています。また、このリサイクル堆肥は教材園等でも使用しています。



畑の様子

春先に氷に見舞われたレタス畑も、その後の好天で生育もよく、青々としたレタスが学校に届けられました。(9/17)ブロッコリーも順調に生育しており、9日の給食も期待できそうです。

今年は、ここ数年のような熱帯夜が少なく、北海道らしい涼しめの夏で、降雨量も例年並みだったため、野菜の生育は順調だそうです。

フードリサイクルいろいろな野菜!!

さっぽろフードリサイクル事業で栽培されている作物は、チンゲン菜、レタス、玉ねぎ、ごぼう、ブロッコリーがあります。市内の農家で栽培され、順次収穫後、市内の小・中学校で使用されています。供給量が少ないため、本校でフードリサイクルレタスを使えるのは年2回、チンゲン菜は1回、ブロッコリーとさつおう(玉ねぎの品種名)は10月に供給される予定です。今年もおいしくいただいています。

食生活改善普及運動!

この運動は、国民一人ひとりが食生活改善を図るきっかけとなることをねらいとして、9月1日から30日までを「食生活改善普及運動月間」とし、全国的に展開していました。「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「野菜・果物の摂取量増加・改善」「食塩摂取量の減少」が目標として掲げられていますが、この中で札幌市民の野菜摂取量は目標量より約66g少ないことから、野菜をもっと食べることが推奨されています。60gの野菜は小鉢1杯分くらいです。野菜のおかず、もう1品増やしてみませんか?!

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

毎日のくらしに果物を



果物で
健康生活

大人が1日に必要な
果物の摂取量は、200g。
手軽に果物を日々のくらしに
取り入れましょう。

SMART LIFE PROJECT



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめての歩

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

まずは
-2

減塩で健康生活

おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

SMART LIFE PROJECT

厚生労働省

10月のこんだて



※魚介類およびわかめなどの海藻類には えび、いかなどの甲殻類や、魚卵等が混入、付着している可能性があります。 ※野菜等の価格高騰等で献立の変更もあります。

北野台中学校・平岡中学校

月	火	水	木	金
5日 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 (ごぼう・にんじん・だいこん) くだもの (米) (厚揚げ、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ウスターソース、でん粉、ごま油、ごま) (だいこん、ごぼう、にんじん、みそ) (柿)	6日 みそラーメン チーズポテト焼き くだもの (ソフトラーメン) (豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、にんじん、メンマ、くきわかめ、みそ、トウバンジャン、ごま油) (じゃがいも、牛乳、チーズ、バター) (早生みかん)	7日 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え (小松菜・もやし) (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、にんじん、ごぼう、油あげ、赤みそ、ごま) (さば、しょうが、にんにく、でん粉、小麦粉) (小松菜、もやし、のり)	8日 味噌かつ丼 けんちん汁 (しょうゆ味) くだもの (米) (豚肉、小麦粉、卵、パン粉、ごま、みそ、ごま油) (鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、みそ) (柿)	9日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ くだもの (レーズンパン) (バラベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク) (ハム、ブロッコリー、ホールコーン、ごま) (プルーン)
12日 スポーツの日 	13日 肉うどん さつまいものグラッセ くだもの (ソフトめん) (豚肉、つと、油あげ、にんじん、小松菜、長ねぎ、しいたけ、たまごたけ) (さつまいも、牛乳、バター) (みかん)	14日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ くだもの (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、小松菜、ホールコーン、バター、にんじん、玉ねぎ、にんにく) (高野豆腐、小麦粉、卵、パン粉、ごま) (洋梨缶)	15日 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ごま和え (米) (豚肉、さつまいも、豆腐、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、しょうが、長ねぎ、みそ、トウガラシ) (さんま、しょうが) (ほうれんそう、もやし、ごま)	16日 ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ くだもの (ツイストパン) (鶏肉、玉ねぎ、にんじん、パセリ、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、豆乳、牛乳、スキムミルク、パン粉、粉チーズ) (玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、ハム、ホールコーン、でん粉、ごま) (黄桃缶)
19日 スープカレー ハムコーンサラダ (米) (鶏肉、にんにく、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶) (ハム、キャベツ、ホールコーン、ごま油、からし)	20日 札教研 給食はありません。 	21日 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし、ごま、ごま油、トウバンジャン、唐辛子) (じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、でん粉、水あめ、コーンフラワー) (みかん、パイナップル、黄桃、洋梨、なつみかん缶)	22日 五目ごはん ブリカツ からし和え (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、しいたけ、グリーンピース) (ぶり、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー、とうもろこし粉、さつまいもでん粉、じゃがいもでん粉) (小松菜、キャベツ、焼きちくわ、からし)	23日 せわりコッペパン コーンクリームスープ 焼きフランク だいこんサラダ (せわりコッペ) (クリームコーン、ホールコーン、バラベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、小麦粉) (ポークウインナー) (だいこん、ツナ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油)
26日 豚すき丼 みそ汁 (じゃがいも・わかめ) うの花コロッケ (米) (豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれんそう) (じゃがいも、わかめ、長ねぎ、みそ) (じゃがいも、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、おから、ひじき、でん粉、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆)	27日 きつねうどん あべかわ団子 くだもの (ソフトめん) (油揚げ、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、しいたけ、トウガラシ) (白玉もち、きな粉) (柿)	28日 ゆであげスパゲティ ミートソース フレンチポテト (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ) (豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、にんじん、大豆、小麦粉、トマトピューレ) (フレンチポテト)	29日 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル (小松菜) (米) (豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、みそ、ごま油) (子持ちカラフトししゃも、小麦粉、でん粉) (小松菜、ハム、もやし、にんじん、トウバンジャン、ごま、ごま油)	30日 よこわりバンズパン かぼちゃポタージュ カレーコロッケ・チーズあさりのサラダ (よこわりバンズパン) (バラベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、セロリー、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スカフツシヤも、小麦粉、でん粉) (小松菜、ハム、もやし、にんじん、トウバンジャン、ごま、ごま油)