

10月

給食だより



札幌市立幌北小学校

令和7年(2025年)
10月1日発行

朝晩は冷え込むようになり、秋が深まってきましたね。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、しっかり給食を食べて元気に過ごしましょう。給食では、様々な地場産物を使用しています。給食カレンダーにも書いてあるので、チェックしてみてくださいね。

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している食材は何でしょう？
献立から探してみよう



食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示すものです。日本は、令和3年度で38%と、先進国の中で最低の水準です。



食品を購入する時

まず何の料理をつくるのかを考え、自宅の冷蔵庫などにある食品を調べて、購入する食品を決めます。生鮮食品の場合は価格や鮮度、原産地や旬などを確認して、加工食品の場合は価格のほか、成分表示も参考にしましょう。



学校給食展があります！

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 憩いの空間 北1条東
内 容 ★写真・パネル展示
★給食の実物展示
★パンフレット・レシピの配布 など

ぜひお立ち寄りください！



10月の予定献立



★毎日 200cc の牛乳がつきます。

月	火	水	木	金
6 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし ごはん/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、かたくり粉/カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉/ほうれん草、白菜、糸かつお	7 みそバター コーンラーメン きなこポテト くだもの 北海道メニュー ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン、鳥がら、豚骨、煮干し/じゃがいも、きな粉/黄桃缶詰	8 ふかがわめし みそしる こうや豆腐のフライ 胚芽精米、大麦、昆布、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、小松菜/もやし、油揚げ、むろあじ、昆布/凍り豆腐、カレー粉、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま	9 ごはん カレーにくじゃが サバのこうみあげ いぞあえ 鳥取メニュー ごはん/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干ししいたけ、たまごだけ、しょうが、カレー粉/さば切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉/小松菜、白菜、もみりのり	10 よこわりバンス ベーコンシチュー あげハンバーグ (ていやきソース) スライスチーズ くだもの 横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、鶏卵、牛乳)/スライスチーズ/かき
13 スポーツの日 	14 振替休業日 (土曜参観) 	15 といめし ちくわチーズ つめフライ ごまあえ 胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉/小松菜、もやし、白すりごま	16 ぶたすきどん みそしる くだもの ごはん、豚肉、しらたき、玉ねぎ、だけのこ、たまごだけ、ほうれん草/白菜、油揚げ、むろあじ、昆布/りんご	17 せわりコッペ ワンタンスープ(しお) おこのみあげ (えび入り) チョコクリーム コッペパン/ワンタン皮(小麦粉)、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ/あさり、むきえび、たんざくいか、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、全卵、ケチャップ、中濃ソース、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ピュアココア
20 ごはん とうふのちゅうかに (えび入り) あげポークシュウマイ ナムル ごはん/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、だけのこ、干ししいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、かたくり粉/ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、小麦粉)/小松菜、もやし、にんじん、白ごま	21 パスタミートソース オニオンチップスサラダ ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、白ごま	22 チキンウインナーライス ほっけの オートミールフライ くだもの 胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉/パイン缶詰	23 ごはん みそしる たまねぎのかきあげ (えび入り)(ていやきソース) くだもの ごはん/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布/むきえび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、全卵/かき	24 コッペパン こまつなのクリームに ぶいスパイスあげ くだもの コッペパン/ベーコン、小松菜、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、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、鶏がらスープ/ぶり切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、カレー粉/なし缶詰
27 ハヤシライス だいこんサラダ ごはん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、しょうが、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、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま	28 カレーラーメン シナモンポテト くだもの 室蘭メニュー ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ/さつまいも、シナモン/かき	29 さけごはん みそしる といてん 大分メニュー 胚芽精米、大麦、鮭フィレ、炊き込みわかめ、白ごま/大根、油揚げ、むろあじ、昆布/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、かたくり粉	30 ごはん さんべいじる ぶたにくと やさいのいためもの くだもの ごはん/鮭ダイス、豆腐、じゃがいも、にんじん、大根、板こんにゃく、長ねぎ、むろあじ、昆布/豚肉、しょうが、かたくり粉、だけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/みかん	31 かくしよく (ブルーベリージャム) オニオンポタージュ とかちだいずコロッケ ミニトマト 角食、ブルーベリージャム/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉)/ミニトマト

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★魚は骨が取り除ききれていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、黄桃缶詰(7日)、柿(10日、23日、28日)、パイン缶詰(22日)、りんご(16日)、なし缶詰(24日)、みかん(30日)です。