

10月給食だよ!

令和7年10月2日
札幌市立手稲山口小学校
札幌市立前田北小学校

秋の味覚「鮭」を食べよう!

鮭は北海道の漁業を代表する魚で、古くからアイヌの人々の貴重な食料源とされていました。アイヌの文化では、鮭は「カムイチェプ（神の魚）」と言われるほど価値の高い魚で、身だけではなく、皮、卵、内臓、骨など、すべてを食べることができ、捨てるところがありません。

北海道では10～11月頃に旬を迎え、今がちょうど脂がのって美味しい時期です。旬の食材は栄養価も高いことが特徴です。鮭は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、たんぱく質補給に適しています。また、疲労回復に役立つビタミンB群、骨や歯の健康を保つビタミンD、脳の働きを助けるDHA・EPA、そして強力な抗酸化作用を持つアスタキサンチンなど、からだによい栄養素が豊富に含まれています。秋の美味しい鮭をぜひ御家庭でも御賞味ください!

学校給食のレシピ「鮭ザンギ」

<材料 4人分>

生鮭切り身……… 160g(2切程度)
しょうが……… 少々
にんにく……… 少々
しょうゆ……… 小さじ2
酒……… 小さじ1
卵……… 15g(1/4個)
かたくり粉……… 大さじ1と1/2
白いりごま……… 大さじ1と1/2
揚げ油……… 適量

<作り方>

- ① 鮭は一口大に切り、すおろしたしょうが、にんにく、しょうゆ、酒で下味を付け、溶いた卵を加える。
- ② かたくり粉とごまを①に入れてよく混ぜ、170℃の油で揚げる。



給食時間の子ども達の様子を見ていると、肉料理より魚料理の方が食べない傾向にあります。魚が苦手な理由は「骨があるから」「味が好きじゃない」「食べづらい」など様々です。そんな魚嫌いな子でも、揚げ物にすると食べてくれることが多いです◎



<お知らせ>

今年も学校給食展が開催されます。
札幌市の学校給食について楽しく学ぶことができます。
懐かしいあの給食メニューのレシピも御用意しています
ので、ぜひお越しください!

とき:10月11日(土) 11時～18時
ところ:札幌駅前通地下歩行空間

10月

よていこんだて



月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
パスタミートソース オニオンチップサラダ ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、オールスパイス、ナツメグ、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、なたね油、揚げ油、穀物酢、上白糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま	深川めし 味噌汁 高野豆腐のフライ 米、おおむぎ、清酒、醤油、食塩、昆布、あさり、しょうが、きび砂糖、みりん風調味料、にんじん、ごぼう、サラダ油、赤みそ、だし汁、こまつな/もやし、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油	ご飯 カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え 白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、しょうが、サラダ油、醤油、てんさい糖、清酒、みりん風調味料、カレー粉/さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油/こまつな、はくさい、もみのり、醤油	黒コッペパン 小松菜のクリーム煮 鮭のハーブフライ グレープゼリー 黒コッペパン/ベーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/しらす、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、なたね油、揚げ油/ぶどうジュース、粉寒天、上白糖、赤ワイン	豚すき井 味噌汁 りんご 白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまご、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、ほうれんそう/はくさい、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/りんご
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日 	チキンウイナーライス ほっけのオートミールフライ パイン缶詰 米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウイナー、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう/ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、なたね油、揚げ油/パイン缶詰	ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ ナムル 白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、ごま油、かたくり粉/ポークシュウマイ、なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま	横割パンズ ベーコンシチュー 揚げハンバーグ Feスライスチーズ 柿 横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハンバーグ、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、かたくり粉/スライスチーズ/柿	ご飯 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん 白飯/鮭、ダイズ、豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、板こんにやく、長ねぎ、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、唐辛子/豚肉、しょうが、かたくり粉、なたね油、揚げ油、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、ごま油、トウバンジャン、白ごま/みかん
20日	21日	22日	23日	24日
カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶 ソフトラーメン、豚肉、清酒、しょうが、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、カレールウ、醤油、ウスターソース、白みそ、食塩、黒こしょう、トマトピューレ、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、なたね油、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/黄桃缶	とりめし かぼちゃチーズフライ ごま和え 全市札教研 前田北:5年宿泊学習	玉ねぎのかき揚げ井 (えび入り) 味噌汁 柿 前田北:5年宿泊学習	角食 オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト ブルーベリージャム 前田北:5年振替休業	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、穀物酢/ほうれんそう、はくさい、糸かつお、醤油
27日	28日	29日	30日	31日
五目うどん いもち パイン缶詰 山口:振替休業	鮭ごはん とり天 味噌汁 米、おおむぎ、鮭フィレ、醤油、清酒、炊き込み、みわかめ、白ごま/鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布	ご飯 きのこ汁 味噌味 さんまの煮付け みかん 白飯/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、昆布/さんま骨付き、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、穀物酢/みかん	背割コッペ ワンタンスープ塩 お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム 背割コッペパン/ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/あさり、むきえび、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、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、赤ワイン、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ピュアココア、きび砂糖、コーンスターチ	ハヤシライス 大根サラダ 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢

- * 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- * 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- * 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- * アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。

