

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				
タッピーとりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え 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／	タッピーハヤシライス 大根サラダ 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／	角食(ブルーベリージャム) タッピーポタージュ サケフライ ミニトマト 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／	ご飯 みそ汁 タッピーかき揚げ 柿 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／	パスタ ミートソース タッピーサラダ 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 スポーツの日 	14 ご飯 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ 小松菜ナムル 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 コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりスパイス揚げ りんご 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 ご飯 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん 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 味噌バターコンラーメン きなこポテト 黄桃缶 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 深川めし みそ汁 高野豆腐のフライ 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 ご飯 カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え 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 横割りバンズ ベーコンシチュー 揚げハンバーグ(照り焼きソース) スライスチーズ 柿 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 ご飯 きのこ汁 さんまの煮付け みかん 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 五目うどん ごまみそポテト パイン缶 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 鮭ごはん とり天 みそ汁 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 豚すき丼 みそ汁 りんご 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 背割りコッペパン 塩ワタンスープ お好み揚げ チョコクリーム ②ワタンスープ・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 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし 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 カレーラーメン シナモンポテト 柿 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／