

給食だより 10月

2026年10月2日(金)

南が丘中学校

朝晩が涼しくなり、秋が深まってきました。今年の夏は、本州が記録的な猛暑となり、国産の野菜の品質が低下したり、また出荷量が減少したりしているものがあります。その影響により、北海道産野菜の中にも価格が高値になっているものもあります。札幌市学校給食会は、道内の多くのJAと契約を結び、安定して野菜やくだものを給食に提供しています。このように、食に携わるたくさんの方々のおかげで、今年も秋の味覚を給食で味わうことができます。自然の恵みに感謝し、食の大切さを考えていきたいと思っています。

札幌産玉ねぎの季節です！

給食では、札幌産のたまねぎを9月下旬から12月にかけて使います。主に、2種類の札幌産の玉ねぎが使われます。「札幌黄」と「さつおう」です。

「さつおう」は、札幌給食フードリサイクルで作られた堆肥を使用して作られています。給食フードリサイクル事業は、給食で出る野菜くずや残菜を回収して、専用工場で堆肥(肥料)を作り、それを利用して畑で野菜を育てて、また給食で使うというシステムです。

「さつおう」という品種は、「札幌黄」を改良して作られた玉ねぎで、札幌黄の甘さや、柔らかさをそのままに、病気に強く貯蔵性を高めた品種となっています。



日本型食生活の良さを見直そう

◎ご飯とおかずを交互に食べる口中調味

おかずを食べてご飯を一口食べて、口の中で味を合わせる食べ方(口中調味)で、自然とお腹が満たされて、脂肪やたんぱく質のとり過ぎを防いでいます。

◎食物繊維がたっぷりで、善玉菌を増やしておなかもスッキリ！

四季がはっきりしており、旬の新鮮な野菜や海藻・きのこ類をふんだんに食べることで、腸内の善玉菌を増やし毒素が腸内にとどまらなくなり、生活習慣病を防ぎます。

◎魚をよく食べ、悪玉コレステロールを撃退！



魚(特に青魚)には、 ω (オメガ)3系の油が豊富に含まれており血管内の悪玉コレステロールを減らし、血管を丈夫にする働きがあります。また脳の発達やアレルギーの抑制に効果のあることもわかっています。

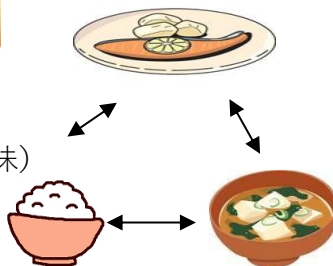
◎ごはん和味噌はベストパートナー！

お米に含まれる必須アミノ酸のうち、リジンとスレオニンは含有量が少なく、これらは大豆に多く含まれています。逆に大豆に少ないメチオニンは米に多く含まれていて、一緒に食べることでお互いの栄養素の不足を補い合う、とても良い組み合わせなのです。

◎煮る・焼く(魚)・蒸すなどあまり油を使わない調理方法

油を多く使わないので、エネルギーを抑えられます。最近は伝統的な日本の食事に比べ、比較的多くの油を使う洋風の食事になる傾向が問題になっています。

子どもの時の食生活は生涯の健康の土台になります。



月	火	水	木	金
5日 803Kcal ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ 黄桃缶	6日 857Kcal ごはん 味噌かつ丼 けんちん汁 みかん	7日 771Kcal ソフトパスタ カレーソース フレンチポテト	8日 753Kcal 五目ごはん きのこ汁 北海道産ブリカツ	9日 747Kcal ごはん スープカレー ハムコーンサラダ
鶏肉 たまねぎ マカロニ マッシュルーム にんじん パセリ／ハム キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ 白ごま／黄桃缶	精白米 鶏肉 豆腐 つきこ んにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ／豚肉 卵 パン粉 白すりごま 菜種 油／みかん	ソフトパスタ 豚肉 豚レバ ーチップ 大豆水煮 たま ねぎ にんじん マッシュル ーム セロリー りんご しょ うが にんにく パセリ／ じゃがいも 菜種油	胚芽精米 大麦 鶏肉 油 揚げ 白滝 にんじん ごぼ う たけのこ ひじき 干し 椎茸 グリンピース／ぶなし めじ えのき茸 なめこ にんじん 大根 ごぼう 長 ねぎ／北海道産ブリカツ 菜種油	精白米 鶏肉 にんにく じゃが芋 菜種油 南瓜 さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく／ハム ホールコーン キャベツ
12日 769Kcal ス ポ ー ツ の 日	13日 766Kcal ごはん 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿	14日 787Kcal 北海道を食べよう 札幌黄かき揚げうどん さつま芋グラッセ みかん	15日 772Kcal 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶	16日 785Kcal ごはん さつま汁 秋刀魚の煮付け ごま和え
	精白米 豚肉 メンマ にん じん もやし 小松菜 厚揚 げ 菜種油 たまねぎ りん ご しょうが にんにく 白ご ま／大根 にんじん ごぼう ／柿	ソフトめん たまねぎ にん じん あさり 切り干し大根 卵 菜種油 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たま ねぎ(札幌黄) 干し椎茸 たもぎ茸／さつま芋 バター 牛乳／みかん	胚芽精米 大麦 ベーコン にんじん たまねぎ にんに く ホールコーン 小松菜／ 高野豆腐 白すりごま 卵 パン粉 菜種油／洋なし缶	精白米 豚肉 さつま芋 豆 腐 こんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょ うが／秋刀魚 しょうが／ほ うれん草 もやし 白すりご ま
19日 914Kcal 横割パンズ チキンクリームシチュー カレーコロッケ スライスチーズ にんじんとコーンのサラダ	20日 札 教 研	21日 784Kcal 塩ラーメン アメリカンドッグ パイン缶	22日 723Kcal 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	23日 782Kcal ごはん 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ
鶏肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ／カレーコ ロッケ 菜種油／スライスチ ーズ／ハム にんじん きゅ うり ホールコーン		ソフトラーメン 豚肉 しょう が にんにく メンマ もやし にんじん たまねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 カット わかめ 白ごま／ポークウ インナー 卵 牛乳／パイン 缶	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼 き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ 白ごま ／さば しょうが にんにく 菜種油／小松菜 もやし もみ海苔	精白米 豚肉 白滝 たま ねぎ たけのこ たもぎ茸 ほうれん草／じゃが芋 カッ トわかめ 長ねぎ うの花コ ロッケ 菜種油
26日 773Kcal 黒コッペパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ パイン缶	27日 783Kcal ごはん 豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ しょうが和え	28日 782Kcal きつねうどん あべかわだんご りんご	29日 782Kcal 2年生職業体験学習 給食試食会 ピピンバ 星のコロッケ フルーツミックス	30日 759Kcal ごはん スンドゥブチゲ ししゃもの唐揚げ ナムル
ベーコン じゃが芋 たまね ぎ にんじん パセリ／ハム ブロッコリー ホールコーン 白ごま／パイン缶	精白米／豚肉 むきえび にんじん たまねぎ たけの こ たもぎ茸 干し椎茸 黒 きくらげ しょうが にんにく ／ほっけ 菜種油／小松菜 もやし しょうが／小松菜 もやし しょうが	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎ茸 小松菜／白玉も ち きな粉／りんご	胚芽精米 大麦 豚肉 焼 き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし 白ごま 長ねぎ／星のコロッケ 菜 種油／みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みか ん缶	精白米 豆腐 豚肉 しょう が にんにく あさり にんじ ん たまねぎ えのき茸 にら／カラフト子持ちししゃ も 菜種油／ハム 小松菜 もやし にんじん 白ごま

☆ 牛乳は毎日200ml つきます。(／は献立の区切りです) メニューの下欄に、その日に使
 う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。果物は市場の状況
 により、変更になるとときがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。