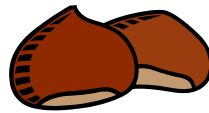


給食だより10月



2025・9・29
札幌市立啓明中学校
札幌市立宮の森中学校

みのりの秋！

店先に秋の味覚がたくさん並ぶようになりました。さんまや鮭、かぼちゃやさつま芋、栗に柿など…給食の献立にも、旬の食べ物が登場します。

10月はたまねぎを味わって

10月20日頃から札幌産たまねぎが給食に登場します。

※20日（月）～24日（金）は札幌産玉ねぎ週間です。

たまねぎの栄養

～血液サラサラだけじゃない！～

たまねぎの独特なおいしさは、主に硫化アリルです。これは交感神経を刺激し体温を上昇させます。体温の上昇は、風邪のウィルスを退治する白血球の一種であるマクロファージが活発になることから風邪の予防になり、また、脂肪の燃焼も促進されます。殺菌作用があることもわかっています。

～給食のたまねぎを使った料理～

○ラーメン ○シチュー ○ピラフ
○スープ ○パスタ ○ポタージュ
○みそ汁 ○すき焼き ○サラダ
○カレーライス

まだまだいろいろな料理に使っています。

殺菌作用

脂肪燃焼



風邪予防

☆たまねぎの調理のポイント☆

たまねぎを切ると涙がでます。冷蔵庫でよく冷やして切ると涙を出さずに調理ができます。たまねぎに熱を加えると甘くなるので食べやすくなります。

また、たまねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けるので豚肉やいわしなどビタミンB1の多く含む食品と組み合わせると効果的です。

10月 予定献立

月	火	水	木	金
6 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット★ 大根サラダ	7 ご飯 豆腐の中華煮 ほっけのみそ焼き たたききゅうり	8 きつねうどん 青のりポテト パイン缶★	9 栗ごはん さわらの オートミールフライ からし和え	10 スープカレー あさりのサラダ
ペーコン・玉ねぎ・小松菜・マロニ・マッシュルーム・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・パン粉・粉チーズ・鶏肉・大豆・パン粉・かたくり粉・おから・小麦粉・グラニュー糖・コンフラワー・グリーンピース・パーム油・大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	米/豆腐・豚肉・むきえび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・干しいたけ・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油・かたくり粉/ほっけ・生姜・みそ・ごま/きゅうり・ごま油・ごま	ソウメン・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/ツナ缶(じゃが芋・パーム油)・青のり	はいが精米・大麦・だし汁(昆布)栗・油揚げ・人参・しめじ・干しいたけ/さくら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/焼き竹輪・小松菜・キャベツ	米/鶏肉・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・ホウトク・スープ(鳥がら・玉ねぎ・煮干し・昆布)/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま

月	火	水	木	金
13 スポーツの日	14 ご飯 厚揚げのカレーソース Feちゃんギョウザ★ おひたし	15 みそラーメン アメリカンドッグ 黄桃缶	16 鶏ごぼうごはん 鮭フライ★ 磯和え	17 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル
	米/厚揚げ・豚肉・豚ハチ ツプ・人参・玉ねぎ・さやい んげん・生姜・にんにく・ カレー粉・小麦粉・ケチャップ・ 中濃ソース・鶏がらスープ/豚 肉・豚肝臓・キャベツ・玉ね ぎ・葉ねぎ・にら・にんに く・生姜・人参・干しいた け・大豆・ごま油・小麦粉/ 小松菜・白菜・糸かつお	ワタメ・豚肉・玉ねぎ・人 参・生姜・にんにく・ごま ごま油・みそ・トウモロコシ もやし・メノ・ほうれん草・ 長ねぎ・茎わかめ・スープ (鳥がら・豚骨・煮干し・ 昆布・玉ねぎ・人参)/ポ ーク・肉・水あめ・酵 母エキス・小麦粉・ベーキン グパウダー・卵・牛乳	はいが精米・大麦・鶏肉・ 焼き豆腐・生姜・みそ・ 黒砂糖・ごぼう・人参・油 揚げ・ごま/鮭・生パン粉・ 小麦粉・大豆・ベーキン グパウダー・かたくり粉/小松菜・ もやし・もみのり	米/豆腐・豚肉・生姜・にん にく・トウモロコシ・みそ・ご ま油・あさり・人参・玉ね ぎ・えのきたけ・にら・ス ープ(鳥がら・昆布・煮干し) /カブ子持ちししゃも・小 麦粉・かたくり粉/ハム・ほ うれん草・もやし・人参・ 生姜・にんにく・長ねぎ・ ごま油・トウモロコシ・ごま
20 横割バンズパン オニオンポタージュ カレーコロッケ★ スライスチーズ★ 黄桃缶★ 	21 礼教研推進事業 	22 ゆであげミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー★ 	23 とりめし 北海道ブリカツ★ ごま和え 	24 野菜かき揚げ丼 みそ汁 柿 
ペーコン・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 らスープ/じゃが芋・豚肉・ 玉ねぎ・生乳・小麦粉・生 パン粉		スパゲティ・オリーブ油・パセリ・ 豚肉・人参・玉ねぎ・大豆 水煮・マッシュルーム・セロリ・生 姜・にんにく・小麦粉・トマト ピューレ・ケチャップ・デミグラス ソース・中濃ソース・鶏がらスープ/ハ ム・キャベツ・きゅうり・コーン・ 玉ねぎ・かたくり粉・ごま /ブルーベリー・寒天	はいが精米・大麦・鶏肉・ 生姜・玉ねぎ・鶏がらス ープ/ぶり・パン粉【小麦粉・ イースト・ショートニング・油(パーム 大豆)・でん粉(コーン・じゃ が芋・さつま芋)】・パッ ケミックス(小麦粉・ライ麦・コーフ ラー)/小松菜・もやし・ご ま	米/玉ねぎ・人参・ごぼう・ さつま芋・切り干し大 根・小麦粉・卵・たれ【か たくり粉・だし汁(むろあ じ・宗田かつお)】/油揚 げ・キャベツ・みそ・だし汁 (むろあじ・昆布)
27 揚げパン 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	28 ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ★ (おろしソース) パイン缶★	29 肉うどん シナモンポテト みかん	30 小松菜ピラフ 白身魚フライ 柿	31 豚すき丼 みそ汁 高野豆腐のフライ ※啓明中 10組と宮の森 中の給食はありません。
コッペパン・きな粉・グラニュー 糖・ペーコン・人参・玉ねぎ・ キャベツ・セロリ・パセリ・押麦・ 鶏がらスープ・スープ(鳥が ら・玉ねぎ)/鶏ささみ水 煮(鶏ささみ肉)・もやし・ 春雨・きゅうり・長ねぎ・ 生姜・みそ・トウモロコシ・ご ま油・ごま	クリーム・コーン・コーン・ペーコン・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・鶏がらスープ/豚肉・ 鶏肉・玉ねぎ・大豆・豚脂・ かたくり粉・ポークエキス・酵 母エキス・ケチャップ・イソ・ソース(大 根・生姜・かたくり粉)	ワタメ・豚肉・油揚げ・ つと・人参・干しいたけ・ 長ねぎ・たもぎたけ・小松 菜・だし汁(むろあじ・ 昆布)/さつま芋・グラニュー 糖	/はいが精米・大麦・パ ー・ペーコン・人参・玉ねぎ・ にんにく・コーン・小松菜/ たら・小麦粉・卵・パン粉	米/豚肉・しらたき・玉ね ぎ・たけのこ・たもぎた け・ほうれん草/じゃが 芋・塩わかめ・みそ・だし 汁(むろあじ・昆布)/高 野豆腐・小麦粉・ごま・卵・ パン粉

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。(◇は献立の区切りです)

★印は加工品です。◇中濃ソースにはりんごが含まれています。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もあります
ので、あらかじめご了承ください。

◇海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇17日(金)のししゃもは、子持ち(魚卵あり)です。10月に使用する切り身(さわら・たら・ほっ
け)には魚卵の混入はありません。

◇23日(木)の北海道ブリカツは、魚卵 100%除去は保証できないとのことですので、ご了承ください
い。

第46回 学校給食展のご案内

皆様に、学校給食についての理解を深めていただくために「学校給食展」が開催されます。
ぜひ、ご来場ください。

日時 令和7年10月11日（土）11：00～18：00

場所 札幌駅前通地下歩行空間（チカホ） 憩いの空間 北1条東 7～9番出入口

内容 ●写真・パネルの展示●食器の移り変わり●給食の実物展示●給食についてのVTR放映
●給食レシピの配布●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

主催 札幌市学校給食栄養士会 **共催** （財）札幌市学校給食会

後援 札幌市教育委員会 札幌市小学校長会 札幌市中学校長会
札幌市PTA協議会 （財）北海道学校給食会 札幌市農業振興協議会



きょうしよくで学ぼう！
食べる楽しさ 大切さ