きゆうしょくだより

2025年(令和7年)

宮の丘中・海井野中

厳しい夏も終わりを迎え、涼しい風が吹くようになり、秋の訪れを感じますね。給食でも秋が旬の食べ物が登場するようになってきました。旬の食材を料理に取り入れることで、食事でも季節を感じることができます。そして旬の食材は栄養も豊富で食味も非常に良く、みなさんの健康や成長もサポートしてくれます。ご家庭でも旬を意識した食事を取り入れてみてはいかがでしょうか。

尔尔多随时食事加与 1

10月13日(月)はスポーツの日です。スポーツをしていると、ケガが心配ですね。元気に楽しくスポーツをするためにも、日頃の食事でケガ予防をしませんか。

カルシウムをとろう

カルシウムは骨の材料になります。また、汗をかくとカルシウムも一緒に失われてしまうため、汗をかいた分カルシウムをとりましょう。



ビタミンDもとろう

ビタミン D はカルシウムの吸収を促進する働きがあります。太陽の光を浴びることでもビタミン D をつくることができます。



ピタミンKもお忘れなて

ビタミンドにはカルシウムを骨に取り込む作用があることが最近わかってきました。ビタミンドを多く含む小松菜や納豆はカルシウムも豊富で、まさに一石二鳥の食材です。



でんぱく質も欠かせません

骨の土台になるコラーゲンはたんぱく質でできています。また、たんぱく質は柔軟性のある筋肉を作る役割もありますよ。



第46回学校給食展を開催します!

日時 2025年10月11日(土) 11時~18時

場所 札幌駅前通地下歩行空間

札幌市の給食の歴史や、各区で行われている特色のある食育の 取組について紹介する予定です。 ぜひお越しください!



10月05	7615	
		1616

古の丘山学校

### プロストパン	IUAUGCHCAEC				宮の丘中学校
五目うどん 枝豆 ごまだんご	月	火	水	木	
枝豆 まだんご			1	2	3
校立		- (+	五目うどん	たきこみいなり	こはん
から利え ファカル、期間を持つたいとの はられました。このではないようか。 はられます。このではないようか。 はられます。このではないようか。 はられます。このではないようか。 はられます。このではないます。 なってはん はいます。このではないます。 なってはん はいます。このではないます。 はいます。このではないます。 はいます。このではないます。 ないます。このではないます。 はいます。このではないます。 はいます。			 枝豆		
から知え ファーカル・関い場所であた。	3		 ごまだんご		
プライストパン				100/20	
10					からし和え
プレストパン にはん 味噌ラーメン 第二ぼうごはん かぼちゃチーズフライ を	(FC)	"""""""""""""""""""""""""""""""""""""""	ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・しょうゆ・ 干ししいたけ・たもぎたけ・きび砂糖・ 本みりん/枝豆/白玉もち・黒すりごま・	しょうゆ・干ししいたけ・ひじき・本みりん・白ごま・あまのり/豚肉・しょうゆ・ しょうが・片栗粉・小麦粉/小松菜・もや	長ねぎ・しょうゆ/鶏肉・小麦粉・全卵・ パン粉/ハム・ほうれん草・もやし・しょ
かいます・ラダン	6	7	8	9	10
小菜グラタン Fキンナゲット	ツイストパン	ごはん	 味噌ラーメン	 鶏ごぼうごはん	 豚すき丼
(株化サラダ) (1) でまれえ。		 さつま汁			
でまれる。		 さんまの煮付け			
日本の表にしまった。	• • • • • • •			I MXTH/C	
スポーツの日 スープカレー あさりのサラダ	ツイストパン/ベーコン・小松菜・玉ね ディカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・ス キムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・バン粉・粉ナーズ(鶏肉・バン粉・片栗粉/大根・マグロ水煮・きゅうり・人参・白ごま・きび砂糖・しょうゆ・ごま油	精白米/豚肉・さつまいも・豆腐・板こん にゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょう が・サラダ油・みそ二種/さんま・しょうが・ しょうゆ・きび砂糖・本みりん/ほうれん草・	しょうが・にんにく・白すりごま・白ごま・みそ二種・しょうゆ・本みりん・豆板醤・ごま油・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・鶏がら・豚骨/ポークウインナー・小麦粉・ベーキング	うが・白ごま・ごぼう・人参・・油揚げ・サラダ油・赤味噌・黒砂糖/かぼちゃ・ナチュラルチーズ・プロセスチーズ・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン/小松菜・も	こ・たもぎたけ・きび砂糖・しょうゆ・本 みりん・ほうれん草/じゃがいも・わか め・長ねぎ・みそ二種/まだら・小麦粉・
あさりのサラダ スイートバンプキン パイン缶 おもりのサラダ 同日来 瀬郎にんにくじゃがいき。か 信ちか、さらいんがたっないのと面 はちゃ、さらいんがたっないのと面 はちゃ、さらいんがたっないのと面 はちゃいたらいんがたっないのと面 をきゃったいんがたっないのと面 をきゃったいんがたっないかと面 をきゃったいんがたっないかと面 をきゃったいんがたっないかと面 できゃったいんがたっない。からでは一般にあたいたんにく サラグ語しようかにあたがたんにく サラグ語・ルミカー をきないたのようでは多か。 「個別・フィンクターチェークリーム 国際パーコンとらかいた。最前、エーターア・スース・大き ・ 大き、アーバーコン・カ・かったいんだく、サラグ語・したらか・たんにく サラグ語・ルミカー をでは多か、アーバーコン・カ・かったいんだく、サラグ語・したらか では多が、エーカーコン・カ・かったい。 「日本・大・ス・カー・フィース・カー・大き をきないたった。」 「日本・ス・ス・カー・フィース・カー・大き をいたいたい、アーバーコン・カー をはいたいたい、アーバーコン・カー をはいたいたい、アーバーコン・カー をはいたいたい、アーバーコン・カー をはいたいたい、アーバーコン・カー をはいたいたい、アーバーコン・カー をはいたいたい、アーバーコン・カー をはいたいたいたが、アーバーコン・カー のは、アーバーカー 「日本・大・ス・カー・ハール 関切パンス・レをかいた。場所・エームのいたのから はいたった。またが、アーバーカー はいたいたいた。とい、アーバーカー はいたいたいたいた。とい、アーバーカー・「大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー はいたいたいたいたいたいた。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーアの はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーアの はいたった。またが、アーバーアの はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・アーバーカー ないたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。またが、アーバーカー・ス・カー・アー はいたった。またが、アーバーカー・大き はいたった。また	13	14	15	16	17
あさりのサラダ スイートパンプキン パイン缶	スポーツの日	スープカレー	きつねうどん	里の味ごはん	ごはん
# 「		あさりのサラダ	スイートパンプキン	ぶりカツ	
# 1				 からし和え	ほっけのみそ焼き
20 利食 ポスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー 柿 野豆腐のフライ 標目がのカレーソース Fe ちゃんギョウザ おひたし アトキンカツ をなこクリーム (高/ベーコン・じゃがいも)人参・海がらスーブ(鍋・川皮粉・全卵・バン粉・ウァッカ・ニー・ロットにかり・海がらスーブ(鍋・川皮粉・全卵・バン粉・ウァッカ・ニー・ロット・ロット・ファッカ・ニー・ロットにかり・海がらスーブ(鍋・川皮粉・全卵・バン粉・白こま) (ル・マッカ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ	1.8.	ぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉 ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・サラ ダ油・カレー粉・トマト缶/あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・きゅ	糖・本みりん・鶏肉・つと・干ししいたけ・ 長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草/かぼ ちゃ・きび砂糖・バター・牛乳・生クリー	干ししいたけ・油揚げ・鶏肉・ひじき・サラダ油・きび砂糖・しょうゆ・さつまいも・むき枝豆/ぶり・小麦粉・パン粉/焼きちくわ・小松菜・キャベツ・しょうゆ・	精白米/豆腐・豚肉・むきエピ・人参・玉 ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・干ししい たけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・ サラダ油・しょうゆ/ほっけ・しょうが・ みそ二種・しょうゆ・本みりん・白ごま/ きゅうり・白ごま・ごま油・しょうゆ・き
相食 パテトスープ					
ポニオンチップサラダ	20				
# 1	角食	札教研 			
をなこクリーム (歳/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ね ・)・パセリ・しょうか・海がらスーブ第 ・					
(食/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ね・パセリ・しょうか・鶏がらスーブ/鳴 けっぱを粉・全卵・パン物・全卵・パン物・全の・パーカー かっぱを炒・全卵・パン物・全卵・パン物・含の・鶏がらスーブ/鳴 かっぱいで砂糖・コーンスターチ が砂糖・コーンスターチ がかけっぱ かっぱ かっぱ かっぱ かっぱ かっぱ かっぱ かっぱ かっぱ かっぱ か			ブルーベリーゼリー 	柿 	
************************************	さなこグリーム				おひたし
27 コレーコロッケバーガー	角食/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねき・パセリ・しょうゆ・鶏がらスープ/鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉/きなこ・豆乳・きび砂糖・コーンスターチ	8.	ム・セロリ・にんにく・しょうが・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトビューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・きび砂糖・しょう	玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・サラダ油・小松菜・しょうゆ/高野豆腐・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・カレー粉・小麦粉・白すりごま・全卵・パン粉・白ごま/	粉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく・サラダ油・ケチャップ・中源ソース・しょうゆ・鶏がらスープ/豚肉・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にら・にんにく・しょうが・人参・しいたけ・ごま油・しょうゆ・小麦粉/小松菜・白菜・糸
まつまいもグラッセ さつまいもグラッセ さつらのオートミールフラ けんちん汁 しょうゆ味 さわらのオートミールフラ けんちん汁 しょうゆ味 さわらのオートミールフラ カかん オニオンポタージュ ガレープゼリー 調りバス・じゃがいも・豚肉・玉ね	27		29	30	
*** *** ** ** ** ** ** ** **	カレーコロッケバーガー		肉うどん	とりめし	味噌かつ丼
オニオンポタージュ ブレープゼリー 謝りパンズ・じゃがいも・豚肉・玉ね ・・しょうか・カレー粉・生パン粉・ケ セップ・ウスターソース・きび砂糖・か し・Fឧスライスチーズ/ベーコン・じゃ いも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・パ いも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・パ ・・・・カラダ油・牛乳・豆乳・スキムミル ム・ほうれん草・もやし・人参・しょうか・ カン・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・沖ラダ は・半乳・ム・ほうれん草・もやし・人参・しょうか・ は・牛乳・ム・ほうれん草・もやし・人参・しょうか・ ないほうれんす。もやし・人参・しょうか・ は・牛乳・カン・ス・カン・ハ・大き か・全卵・オートミール・アンカ のケルルの は贈・さがか糖・カッし・ は贈・さび砂糖・か はいも・エねぎ・パセリ・小麦粉・パ ム・ほうれん草・もやし・人参・しょうか・ は・牛乳・ム・ほう・ル・オンカい・ は ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(横割りバンズ・カレーコロッケ・		さつまいもグラッセ	きのこ汁 味噌味	けんちん汁 しょうゆ味
プレープゼリー 割りパンズ・じゃがいも・豚肉・玉ね ・しょうか・大皮・しょうか・はかいた・豚肉・しょうが・にんにく・ カライスチーズ/ベーコン・じゃ いし・Faスライスチーズ/ベーコン・じゃ いしも、一方のがは・小麦粉・片栗 りん・酢/ハーカー・サラダ油・ケー・サラダ油・ケー・ナラダ油・ケー・ナラダ油・ケー・ナーター・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	Feスライスチーズ・ケチャップソース)	l .		さわらのオートミールフラ	みかん
・しょうゆ・カレー粉・生パン粉・ケ 豆板醤・サラダ油・しょうゆ・赤味噌・ご 揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干し	オニオンポタージュ グレープゼリー	ナムル 			
ャップ・ウスターソース・きび砂糖・か し・Feスライスチーズ/ベーコン・じゃ はいも・玉和さり・人参・玉和さ・えのきた け・にら・鳥ガラ・(しゃも・小麦粉・片栗 いも・玉和さ・パセリ・小麦粉・パーン・しゃ はいも・玉和さ・パセリ・小麦粉・パーン・ハ麦粉・パーン・カラダ油・牛乳・豆乳・スキムミル ム・ほうれん草・もやし・人参・しょうゆ・カラダル・イン・カラダ油・カスニ種/さわら・小麦 か・人が全別・オートミール・パン粉	横割りバンズ・じゃがいも・豚肉・玉ね ぎ・しょうゆ・カレー粉・生パン粉・ケ				
いも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バ 粉・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・酢/ハ 糖・牛乳 げ・サラダ油・みそ二種/さわら・小麦 油・しょうゆ/みかん ー・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミル ム・ほうれん草・もやし・人参・しょうゆ・ 粉・全卵・オートミール・パン粉	チャップ・ウスターソース・きび砂糖・か	ま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきた	しいたけ・たもぎたけ・きび砂糖・本み	きび砂糖/ぶなしめじ・えのきたけ・な	ま油・白ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃ
	がいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バ ター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミル	粉・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・酢/ハ		げ・サラダ油・みそ二種/さわら・小麦	
		きび砂糖・酢・しょうが・にんにく・長ね			

- *献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。
- *献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。
- *あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。 *カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。