

給食だより 10月

札幌市立美香保小学校
札幌市立苗穂小学校
令和4年9月30日
(2022)

玉ねぎを食べよう週間

10月3日(月)～10月7日(金)



東区といえば「玉ねぎ！」子どもたちがふるさとを愛し、食べ物を大切にする気持ちをもち、ほしいと願い、東区の小中学校で20年ほど前から「玉ねぎを食べよう週間」の取組を行っています。この週間中は、東区の「札幌黄」をふんだんに使用したメニューが給食に登場します。また、玉ねぎクイズや、レシピを掲載したプリントを毎日発行します。お子さんが持ち帰りますので、ご覧ください。

イベントのお知らせです

ひがしく健康・スポーツまつり2022 10月16日(日) 9:30～12:30

参加体験型スポーツイベントが、『つどーむ』にて開催されます。「健康・運動について学ぼう！」のコーナーや、食育フェアも行われます。食育フェアでは、東区の小中学校の栄養教諭・栄養士も参画し、パネル展示を行っています。参加料無料ですので、お時間がありましたらお立ち寄りください。



10月よてい、こんだて

*牛乳は毎食200mlつきます。また、天候等の関係で、食材が変更になることがあります。
*ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
3 たまねぎ週間(～7日) タッピーうどん チーズポテト みかん ◆ソフトめん(小麦粉・塩・水)/玉ねぎ・人参・あさり・切り干し大根・小麦粉・卵・塩・水・揚げ油/鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・たもぎ茸・醤油・酒・本みりん・酢・一味唐辛子・だし汁(むろ鱈・昆布) ◆じゃが芋・上白糖・チーズ・牛乳・スキムミルク・塩	4 タッピーピラフ 豚肉のごま揚げ フルーツカクテル ◆胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・水・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・サラダ油・塩・黒こしょう・小松菜・醤油 ◆豚肉・醤油・みりん・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・白ごま・菜種油粉・小麦粉・植物油脂・水・揚げ油 ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんご缶・上白糖・白ワイン・水	5 苗穂5年生現地学習 タッピー丼 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ ◆白飯/豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・きび砂糖・醤油・酒・みりん・ほうれん草 ◆豆腐・わかめ・長ねぎ・強化みそ・赤みそ・だし汁(むろ鱈・昆布) ◆白ちくわ・小麦粉・卵・青のり・水・菜種油	6 豆パン タッピースープ メンチカツ 和風サラダ ◆小麦粉・イースト・食塩・マ・ガリン・シヨトコング・砂糖・脱脂粉乳・全卵・ぬれ甘納豆◆鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・サラダ油・パセリ・醤油・塩・黒こしょう・白ワイン・スープ(鶏がら・玉ねぎ)◆豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・でん粉・菜種油・グラニュー糖・貝カルシウム・塩・ブドウ糖・こしょう・酵母・水◆大根・きゅうり・人参・しらす干し・酒・醤油・酢・サラダ油・きび砂糖・ごま油・黒こしょう・白ごま	7 タッピー ハヤシライス タッピーサラダ ◆白飯/豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セロリー・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・塩・黒こしょう・オースハイブ・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ ◆ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・塩・揚げ油・酢・上白糖・醤油・黒こしょう・白ごま
10 体育の日 	11 シーフード カレーピラフ チキンカツ ほうれん草とコーンのサラダ ◆胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・水・ベーコン・むきえび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油・カレー粉・塩 ◆鶏肉・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油 ◆ほうれん草・コーン・白ごま・サラダ油・きび砂糖・酢・醤油	12 和風そばろごはん みそ汁 釧路産たらざんぎ ◆白飯/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干し椎茸・ひじき・白ごま・生姜・サラダ油・ごぼう・人参・赤みそ・醤油・酒・きび砂糖・みりん・一味唐辛子 ◆油揚げ・小松菜・えのき茸・強化みそ・赤みそ・だし汁(むろ鱈・昆布)◆すけとうだら・でん粉・塩・植物性たん白・香辛料・醤油・発酵調味料・生姜・水飴・にんにく・みそ・酢・砂糖・水・ごま油・揚げ油	13 角食 白花豆のポタージュ あさりのスパゲティサラダ いちごジャム ◆小麦粉・イースト・食塩・マ・ガリン・シヨトコング・砂糖・脱脂粉乳・全卵 ◆白花豆・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・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・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ ◆あさり・生姜・酒・スパゲティ・きゅうり・人参・醤油・酢・サラダ油・きび砂糖・白みそ・ごま油・白ごま	14 美香保16年生給食なし ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉と大豆の味噌炒め りんご ◆白飯 ◆ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・醤油・塩・黒こしょう・酒・鶏がらスープ・だし汁(昆布・むろ鱈) ◆鶏肉・生姜・片栗粉・揚げ油・大豆水煮・人参・たけのこ・赤みそ・きび砂糖・醤油・酒・みりん・サラダ油・一味唐辛子

月	火	水	木	金
17 カレーうどん ごまポテト 梨 ◆ソフトめん(小麦粉・塩・水)/鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・たまご茸・長ねぎ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・醤油・きび砂糖・みりん・カレールー・だし汁(むろ鱈・昆布) ◆フレンチポテト・揚げ油・白すりごま・きび砂糖・塩	18 ビビンバ 野菜コロッケ フルーツ白玉 ◆胚芽精米・大麦・水・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・トウバンジャン・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・酢・ごま油・一味唐辛子◆じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・コーン・人参・グリピース・脱脂粉乳・植物油脂・醤油・三温糖・塩・みりん・酒・こしょう・水・小麦粉・生パン粉・白ごま・揚げ油◆みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・白玉もち・上白糖・白ワイン・水	19 ごはん 豚汁 さんまの煮付け りんご ◆白飯 ◆豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・サラダ油・酒・白みそ・赤みそ・だし汁(むろ鱈・宗田・昆布) ◆さんま・生姜・酒・醤油・きび砂糖・みりん・酢・水	20 黒コッパパン かぼちゃシチュー 白身魚のハーブフライ 柿 ◆小麦粉・イースト・食塩・マ・ガリン・シヨトコング・砂糖・脱脂粉乳・全卵・黒砂糖 ◆ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・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・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ ◆真だら・にんにく・白ワイン・塩・黒こしょう・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油	21 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げぎょうざ 磯和え ◆白飯 ◆豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・サラダ油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・塩・黒こしょう・酒・みりん・片栗粉・水 ◆キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆たん白・植物油脂・醤油・塩・酒・香辛料・砂糖・加工でん粉・水・小麦粉・揚げ油 ◆小松菜・白菜・切りのり・醤油
24 みそバター コーンラーメン シナモンポテト みかん ◆ソフトラーメン(小麦粉・塩・かん水)/豚肉・生姜・にんにく・赤みそ・白みそ・白すりごま・醤油・酒・みりん・ごま油・トウバンジャン・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・サラダ油・長ねぎ・ほうれん草・バター・コーン・スープ(鶏がら・豚骨・煮干し・玉ねぎ・人参) ◆さつま芋・揚げ油・グラニュー糖・シナモン	25 中華おこわ 北海道産ぶりカツ 枝豆 ◆胚芽精米・もち米・酒・塩・水・豚肉・生姜・干し椎茸・黒きくらげ・たけのこ・人参・栗・グリピース・サラダ油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油 ◆ぶり・パン粉・パッターミックス・こしょう・揚げ油	26 スープカレー ラーメンサラダ ◆白飯/鶏肉・白ワイン・にんにく・オリーブオイル・じゃが芋・南瓜・揚げ油・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・サラダ油・カレー粉・トマト缶・醤油・赤ワイン・塩・黒こしょう・チリパウダー・スープ(鶏がら・煮干し・昆布・水) ◆ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・コーン・人参・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・マスタード・白ごま	27 レーズンパン あさりのチャウダー もやしのごまサラダ パイン缶 ◆小麦粉・イースト・食塩・マ・ガリン・シヨトコング・砂糖・脱脂粉乳・全卵・レーズン ◆あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・塩・白こしょう・鶏がらスープ ◆ほうれん草・もやし・コーン・人参・醤油・きび砂糖・酢・赤みそ・酒・トウバンジャン・白ごま	28 ごはん 肉みそおでん いわしスパイス揚げ のりの佃煮 ◆白飯◆さつま揚げ・うずら卵・ひじき入りがんも・こんにやく・人参・大根・ふき・昆布・鶏肉・赤みそ・白みそ・醤油・てんさい糖・酒・みりん・白ごま・だし汁(むろ鱈・昆布) ◆いわし・生姜・にんにく・酒・醤油・塩・片栗粉・チリパウダー・黒こしょう・揚げ油 ◆もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・てんさい糖・水飴・水
31 振替休業日 	11/1 鮭ごはん きのご汁 十勝大豆コロッケ ◆胚芽精米・大麦・水・鮭・醤油・酒・わかめ・白ごま ◆豚肉・サラダ油・豆腐・しめじ・えのき茸・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・塩・酒・だし汁(むろ鱈・宗田・昆布) ◆じゃが芋・大豆・玉ねぎ・マ・ガリン・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・植物油脂・でん粉・砂糖・塩・カレー粉・香辛料・水	2 ゆであげスパゲティ クリームソース サイコロサラダ ブルーベリーゼリー ◆乾燥スパゲティ・オリーブオイル・サラダ油・ベーコン・小松菜・たまご茸・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・白みそ・塩・白こしょう・白ワイン・豚骨スープ ◆ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・マスタード ◆糖類・難消化性デキストリン・ブルーベリー・寒天・水	3 *かれいは内臓と魚卵を取り除いたものとなっておりますが、混入している場合もあります。 文化の日 	4 ごはん スンドゥブチゲ かれいから揚げ おひたし ◆白飯 ◆豆腐・豚肉・あさり・酒・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・たまご茸・にら・サラダ油・醤油・塩・トウバンジャン・ごま油・鶏がらスープ ◆かれい・でん粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・酢・水 ◆ほうれん草・もやし・糸かつお・醤油

第43回 札幌市学校給食展のお知らせ

< テーマ > きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ
 < 日時 > 令和4年10月29日(土) 11:00~18:00
 < 場所 > 札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース

★パネル展示や実物展示のほか、給食レシピや食育ブックマークなどの配布をします。学習発表会と同日となりますが、ぜひご来場ください!

札幌市学校給食栄養士会 ホームページ <https://s-eiyou.com>



第43回 学校給食展

日時: 令和4年10月29日(土) 11:00~18:00

場所: 札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース

内容:

- ◆写真・パネル展示
- ◆給食実物の展示
- ◆スライドショー

主催: 札幌市学校給食栄養士会 <https://s-eiyou.com> 共催: 公益財団法人 札幌市学校給食会