



10月号

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和8年10月2日(金)

札幌伝統野菜を使用します

札幌では昔、たくさんの野菜がつくられていました。そして、「サッポロ」という言葉のつく品種の作物も、多く誕生しました。時代の流れとともに、形がきれいで病気に強い品種が増え、残念ながら消えてしまった品種もあります。札幌市では数年前から、札幌の宝ともいえる昔ながらの野菜を復活させようと「札幌伝統野菜」の栽培に力を入れています。給食では、10月に2種類の札幌伝統野菜を使用予定です。

札幌黄



9月から2か月だけ出回る「幻の玉ねぎ」とよばれる玉ねぎです。加熱すると甘みが強く、おいしくなります。給食では10月の前半に使用し、かき揚げ・ミートソース・とりめし・カレー等のメニューで、甘みやうまみのもとになります。

札幌大球



昔からにしん漬け等の保存食づくりに使われていた、10kg超もある大きなキャベツです。2校分の給食の量を、札幌大球2〜3玉でまかなうことができます。

通常の給食では使用しないため、特別に野菜屋さんに届けてもらう予定です。10月29日の味噌汁に使用します。

他にも、「札幌大長なんばん」「サッポロミドリ(枝豆)」「札幌白ごぼう」が札幌伝統野菜として認定されているそうです。

最近は、札幌伝統野菜を店頭でも見かけることが少しずつ増えてきています。機会があればぜひ手に取って、札幌の伝統を味わってみてくださいね。

今月の



食育授業 in 西岡北小学校

9月から、栄養教諭が西岡北小学校に伺って各学級で食育学習を行う取組がスタートしました。

2年生の学級では、「エネルギーのもとになる食べもの」「体をつくるものになる食べもの」「体の調子を整える食べもの」について知り、3つのグループの食べものをそろえて食べることの大切さについて学習しました。授業後は、3日間の給食で3つのグループの食べものをそろえて食べる取組を行いました。

3年生の学級では、おやつを食べ方について学習しました。1日のおやつを選ぶ活動では、ポテトチップスやチョコレートエネルギー量の多さに驚き、「せんべいはエネルギー量が少ない。」「おなかのすいている時は、少ないエネルギー量でたくさん食べられる焼き芋が良さそう。」「ジュースと組み合わせると、すぐにエネルギー量が増えてしまうからお茶にしておこう。」など、様々なことに気付いていました。

4年生の学習では、丈夫な体をつくる生活についてアイデアを出し合い、自分にぴったりの行動目標をたてて4日間チャレンジする学習を行いました。チャレンジ後は、「朝すっきり目覚めることができた。」「運動する時、動きやすくなった。」「苦手なものを食べられるようになった。」など、自分の変化を実感していたようです。

10月以降も他の学年に伺い、食育学習を行う予定です。

学校給食展のお知らせ

日時: 令和8年10月10日(土) (11時~18時)

場所: 札幌駅前通地下歩行空間憩いの空間 北1条東
(出入口7番と9番出入口の間)

内容: ●写真・パネル展示 ●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

●給食クイズ ●給食レシピの配布

●札幌市学校給食会によるパネル展示・パンフレット配布

●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



10月5日～10月30日の予定献立

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
エスカロップ フルーツミックス	ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり	ロールパン こまつなのクリームに チキンナゲット りんご	たまねぎのかきあげどん こまつなと たまねぎのみそ汁 なし	パスタミートソース あつあげサラダ
胚芽米 大麦 パター たけのこ パセリ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 りんご缶/	精白米/豆腐 豚肉 あさり 人 参 玉ねぎ えのき にら みそ 油/さば 小麦粉 でんぶん 油/ きゅうり ごま/	ロールパン 卵 スキミ乳 /ペー コン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター チーズ 牛乳 豆乳 スキミ乳/鶏肉 植物性蛋白 パン粉 でん粉 お から 小麦粉 クラッカー粉 コーンフラワー 米粉 油/りん ご/	精白米/えび あさり さくらえ び 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 油/小松 菜 たもぎたけ 玉ねぎ みそ/ なし/	ワトパシ 豚ひき肉 大豆 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム セリ にんに く パセリ 小麦粉 油/厚揚げ でん粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/
平岸高台小3年給食なし				
12日	13日	14日	15日	16日
	とりめし こまつなとえのきのみそ汁 ぶりのなんぶあげ	よこわりパンズ コーンシチュー ハンバーガー アップルゼリー	チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	みそバターコーンラーメン きなこポテト かき
	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/豆腐 小松菜 えのき 味噌/ぶり 卵 小麦粉 ごま 油/	よこわりパンズ 卵 スキミ乳/コー ン パーコン 玉ねぎ 人参 じゃがい も パセリ 小麦粉 パター 油 牛 乳 豆乳 スキミ乳 チーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳/ りんご 粉寒天 砂糖 りんご ジュース/	精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご しょう が にんにく ケリンビス 小麦粉 油/ブロッコリー コーン ごま/	ワトパシ 豚肉 しょうが にん にく ママ もやし つと 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ ご ま コーン パター 油/じゃがいも きなこ 砂糖 油/かき/
19日	20日	21日	22日	23日
ちゅうかおこわ 十勝大豆コロッケ ごまあえ	ぶたミックスどん だいこんと にんじのみそ汁 パイ缶	角食(かくしよく) しおワタンスープ おこのみあげ チョコクリーム	ごはん さつま汁 さんまのにつけ いそあえ	ごもくうどん いもち みかん
胚芽米 もち米 豚肉 しいたけ きくらげ たけのこ 人参 くり メンマ ケリンビス/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マーガリン スキミ乳 小麦粉 パン粉 油/ほうれん草 もやし ごま/	精白米 豚肉 小麦粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま/大根 人参 ごぼう みそ/パイン缶/	角食 卵 スキミ乳/ワタンス 豚 肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にん にく/あさり えび いか パーコン キャベツ 切干大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 かつおぶし 青のり 豆乳 チョコレート ココア 砂糖 コーン スナック/	精白米/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/さんま しょうが/ 小松菜 もやし のり/	ワトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ね ぎ しいたけ たもぎたけ/じゃ がいも でんぶん 砂糖 ごま 油/みかん/
平岸高台小振替休業日				
西岡北小3年給食なし				
26日	27日	28日	29日	30日
チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ こまつなとベーコンのサラダ	ごはん みそきのこ汁 とり天 のりのつくだに	コッペパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ	あつあげいりにくいためどん 札幌大球のみそ汁 かき 	カレーラーメン シナモンポテト おうとうかん
胚芽米 大麦 パター ウインナー 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム ケリンビス 油/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/小松菜 パーコン もやし 油 ごま/	精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 揚げ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 小麦粉 でん粉/のり ひじ き 水あめ/	コッペパン 卵 スキミ乳/ペー コン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦 粉 パター 牛乳 豆乳 スキミ乳 チーズ/いか パン粉 小麦粉 大豆 たんぱく でん粉 油/キャベツ コ ーン 人参 砂糖 油/	精白米 豚肉 ママ 人参 もや し こまつな 厚揚げ 玉ねぎ りんご ごま/キャベツ 油揚げ み そ/かき/	ワトパシ 豚肉 しょうが にん にく ママ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わ かめ 小麦粉 油/さつまいも 砂糖 油/黄桃缶/
西岡北小保護者給食試食会 西岡北小5年給食なし	西岡北小5年給食なし	西岡北小5年給食なし 平岸高台小5年給食なし	平岸高台小5年給食なし	平岸高台小5年給食なし

*牛乳は毎日 200mL が 1 個付きます。

*市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。

*海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かにが混入している場合があります。

*食物アレルギーにかかわらない調味料・だしについては表示していないものがあります。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。

