

給食だより

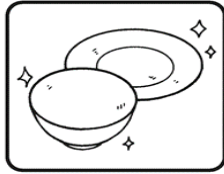
令和8年(2026年)10月 2日

札幌市立西岡北中学校

札幌市立常盤中学校

今年の夏は北海道らしく、秋の訪れも早く感じられたのではないのでしょうか。10月の給食には、今が旬の美味しい秋の実りが登場します。季節の味覚を楽しみながら、体調を整えて毎日を健やかに過ごしましょう。

10月は 食品ロス 削減月間です！！



食品ロスを 減らすために

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

賞味期限と消費期限を知ろう

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



消費期限

目に良い食べ物を食べよう！

ビタミンA（にんじん、かぼちゃなど）

→暗いところでも見やすくする働きや、乾燥を防ぐ働きがあります。

アントシアニン（ブルーベリー）

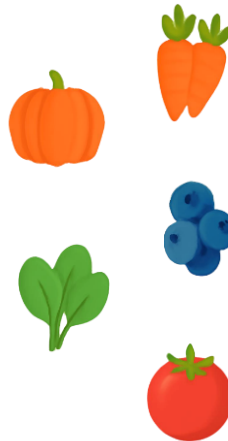
→目の疲れを和らげ、視力を守ります。

ルテイン（ほうれん草）

→目を守るフィルターの役割をします。

リコピン（トマト）

→目の老化を防ぎます。



EYE CARE DAY



10月10日は
目の愛護デー



目の健康を守るために、十分な睡眠や休息をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテンの多い食べ物を積極的にとりましょう。

第47回 学校給食展

～きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ～

日時：令和8年10月10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番出入口と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 ●もぐぺろクイズ
●給食レシピの配布
●給食についてのVTR放映
●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



第47回 学校給食展

きゅうしょくで学ぼう！
食べる楽しさ 大切さ

令和8年
10月10日
11:00～18:00

札幌駅前通地下歩行空間
（チ・カ・ホ）
憩いの空間 北1条東
（7番出入口と9番出入口の間）

内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり
●もぐぺろクイズ ●給食レシピ配布
●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／札幌市学校給食委員会 <https://www.s-eiyou.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会
協賛／札幌市教育委員会、札幌市小学校食育、札幌市中学校食育、札幌市PTA協議会、公益財団法人 北海道学校給食会、札幌市農業振興協議会

10月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え	味噌かつ丼 けんちん汁 醤油味 りんご	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	ご飯 豆腐の中華煮 (えび入り) ほっけカレー揚げ しょうが和え	肉うどん さつまいもグラッセ みかん
米, おおむぎ, 鶏肉, 焼き豆腐, しょうが, ごぼう, にんじん, 油揚げ, 白ごま/さば切り身, しょうが, にんにく/こまつな, もやし, 切りのり/	白飯, 豚肉, 全卵, 白すりごま/鶏肉, 豆腐, つきこんやく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ/りんご/	ツイストパン, 卵, スキムミルク/鶏肉, 玉ねぎ, マカロニ, マッシュルーム, にんじん, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 粉チーズ, パター, パセリ/ハム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ, 白ごま/黄桃缶詰/	白飯/豆腐, 豚肉, むきえび, にんにく, 玉ねぎ, たけのこ, たもぎたけ, 干しいたけ, 黒きくらげ, しょうが, にんにく/ほっけ, カレー粉/こまつな, もやし, しょうが/	ソフトめん, 豚肉, 油揚げ, つと, にんじん, こまつな, 長ねぎ, 干しいたけ, たもぎたけ/さつまいも, パター, 牛乳/みかん/
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ 大根サラダ	レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ 柿	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	パスタカレーソース フレンチポテト
	白飯/ホールコーン, クリームコーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, パター, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ/牛肉, 玉ねぎ, 豚肉, 卵, 牛乳/だいこん, まぐろ水煮, きゅうり, にんじん, 白ごま/	レーズンパン, 卵, スキムミルク/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, パター, 牛乳, 豆乳, チーズ, スキムミルク/ハム, ブロッコリー, ホールコーン, 白ごま/かき/	白飯/豆腐, 豚肉, しょうが, にんにく, あさり, にんじん, 玉ねぎ, えきたけ, にら/カラフトししゃも(子持ち)/ハム, こまつな, もやし, にんじん, 白ごま/	ソフトパスタ, 豚肉, 豚レバーチップ, 大豆水煮, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, りんご, セロリー, しょうが, にんにく, パセリ/じゃがいも/
19日	20日	21日	22日	23日
ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス	札教研 	揚げパン (きなこソフト) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	スープカレー ハムコーンサラダ	味噌ラーメン アメリカンドッグ 黄桃缶
米, おおむぎ, 豚肉, 焼き豆腐, メンマ, にんじん, ほうれんそう, もやし, 白ごま, 長ねぎ, しょうが, にんにく/ばれいしょ, 玉ねぎ, 鶏肉, 豚肉/みかん缶詰, バイン缶詰, りんご缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰/		ソフトフランスパン, きな粉/ベーコン, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ, おおむぎ/ささみ, 緑豆はるさめ, もやし, きゅうり, 長ねぎ, しょうが, 白ごま/	白飯, 鶏肉, じゃがいも, 西洋かぼちゃ, 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, にんにく, トマト缶詰/ハム, ホールコーン, キャベツ/	ソフトラーメン, 豚肉, にんにく, 白すりごま, 白ごま, しょうが, もやし, 玉ねぎ, メンマ, にんじん, ほうれんそう, 長ねぎ, くきわかめ/豚肉, 全卵, 牛乳/黄桃缶詰/
26日	27日	28日	29日	30日
五目ごはん きのこ汁 味噌味 ブリカツ	豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ	横割パンズ かぼちゃのポタージュ カレーコロッケ Feスライスチーズ 人参とコーンのサラダ	ご飯 さつまい さんまの煮付け ごま和え	きつねうどん あべかわだんご 柿
米, おおむぎ, 鶏肉, 油揚げ, しらたき, にんじん, ごぼう, たけのこ, ひじき, 干しいたけ, グリンピース/ぶなしめじ, えきたけ, なめこ, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 油揚げ/ぶり/	白飯, 豚肉, しらたき, 玉ねぎ, たけのこ, たもぎたけ, ほうれんそう/じゃがいも, 塩わかめ, 長ねぎ/じゃが芋, ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, おから, ひじき/	横割パンズ, 卵, スキムミルク/ベーコン, 西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, セロリー, パセリ, パター, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ/じゃが芋, 豚肉, 玉ねぎ, 牛乳/スライスチーズ/ハム, にんじん, きゅうり, ホールコーン/	白飯/豚肉, さつまいも, 豆腐, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, しょうが/さんま骨付き, しょうが/ほうれんそう, もやし, 白すりごま/	ソフトめん, 油揚げ, 鶏肉, つと, 干しいたけ, 長ねぎ, たもぎたけ, こまつな/白玉もち, きな粉/かき/