

給食だより10月

令和8年(2026年)10月2日
札幌市立丘珠小学校
札幌市立札幌緑小学校

玉ねぎを食べよう週間がはじまります

10月5日(月)~10月9日(金)



東区といえば「玉ねぎ!」子どもたちがふるさと札幌を愛し、食べ物を大切にする気持ちをもってほしいと願い、東区の小中学校で20年以上前から「玉ねぎを食べよう週間」の取組を行っています。

この期間中は、丘珠の岩田農園さんで生産された「札幌黄」を使用し、「札幌黄」のおいしさを存分に味わえる「タッピーメニュー」が給食に登場します。

タッピーメニューのレシピは学校ホームページに掲載します。ご家庭でもぜひお試しください。

第47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

★パネル展示や給食の実物展示のほか、給食レシピなどを配布します。ぜひお立ち寄りください!

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



ひがしく健康・スポーツまつり 2024

10月18日(日)9:45~14:30



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。

★ リザーブ給食 ★

リザーブ給食とは、事前に献立の一部を選んで予約する給食です。



今年は、「野菜の働きを知って、健康な体をつくろう!」をテーマに10月28日(水)に実施します。素揚げした「かぼちゃ」または「ごぼう」をトッピングした「かぼちゃチップサラダ」と「ごぼうチップサラダ」から選択してもらいました。

野菜の働きやよいところを知ることで「野菜をもっと食べて健康になりたい!」という意欲を高め、自分で選んだ料理を食べることで野菜をしっかり残さず食べてくれることを期待しています。

当日、お子さんがプリントを持ち帰りますので、ご覧いただき、ご家庭で話題にしていただけると嬉しいです。

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、くだものなど食材が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
5 たまねぎ週間 ロールパン タッピーポタージュ タッピーコロッケ コールスローサラダ ◆ロールパン ◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆北海道たまねぎコロッケ、揚げ油 ◆キャベツ、にんじん、ホールコーン、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし	6 たまねぎ週間 タッピーかき揚げ丼 味噌汁 柿 ◆白飯/あさり、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、揚げ油/醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、むろあじ、昆布 ◆厚揚げ、こまつな、たまぎたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆かき	7 たまねぎ週間 パスタ タッピーミートソース タッピーサラダ ◆ソフトパスタ/豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、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、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ ◆ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、かたくり粉、揚げ油、穀物酢、上白糖、きび砂糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま	8 たまねぎ週間 タッピーとりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ ◆米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、食塩、醤油、清酒、みりん風調味料、きび砂糖 ◆豆腐、こまつな、えのきたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆ぶり切り身、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、白ごま、揚げ油 石狩産 フードリサイクル ブロッコリー使用	9 たまねぎ週間 タッピースープカレー ブロッコリーとコーンのサラダ ◆白飯/鶏肉、白ワイン、オリーブ油、じゃがいも、西洋かぼちゃ、なたね油、揚げ油、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、サラダ油、カレー粉、トマト缶詰、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、チリパウダー、オールスパイス、鳥がら、煮干し、昆布 ◆ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油、黒こしょう
12 	13 ごはん 味噌きのこ汁 とり天 のりの佃煮 ◆白飯ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、唐辛子、清酒、むろあじ、昆布 ◆鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、揚げ油 ◆もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/	14 五目うどん シナモンポテト りんご ◆ソフトめん/鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまぎたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布 ◆さつまいも、揚げ油、グラニュー糖、シナモン ◆りんご	15 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え ◆米、もち米、豚肉、しょうが、干しいたけ、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、ごま油、食塩 ◆十勝大豆コロッケ、揚げ油 ◆ほうれんそう、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖	16 豚ミックス丼 味噌汁 黄桃缶 ◆白飯/豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま ◆だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆黄桃缶詰
19 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティ サラダ ◆ソフトフランスパン、揚げ油、グラニュー糖、シナモン ◆ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら ◆あさり、しょうが、清酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、白みそ、ごま油、白ごま	20 礼教研:短縮4時間授業 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 パイン缶詰 ◆白飯/豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、こまつな、厚揚げ、揚げ油、醤油、みりん風調味料、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま ◆キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆パイン缶詰	21 味噌バターコーンラーメン きなこポテト みかん ◆ソフトラーメン/豚肉、にんにく、白すりごま、白ごま、赤みそ、白みそ、みりん風調味料、ごま油、トウバンジャン、醤油、清酒、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、バター、ホールコーン、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布 ◆フレンチポテト、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩 ◆みかん	22 わかめごはん 味噌汁 いかフライ ミニトマト ◆米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま ◆厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆いかフライ、揚げ油 ◆ミニトマト	23 丘珠)4年生現地学習 礼苗緑)はるにれ現地学習 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり ◆白飯 ◆豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、清酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し ◆さば切り身、しょうが、清酒、醤油、白ごま、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油 ◆きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま
26 横割バンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ りんご ◆横割バンズ ◆ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆ハンバーグ、揚げ油 ◆りんご	27 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし ◆白飯 ◆豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまぎたけ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、ごま油、かたくり粉 ◆ポークシュウマイ、揚げ油 ◆こまつな、はくさい、かつおぶし、醤油	28 リザーブ給食 パスタクリームソース かぼちゃチップサラダ または ごぼうチップサラダ ◆ソフトパスタ/ベーコン、こまつな、玉ねぎ、たまぎたけ、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、食塩、白こしょう、白ワイン、豚骨スープ ◆ハム、西洋かぼちゃまたはごぼう、揚げ油、にんじん、キャベツ、きゅうり、穀物酢、きび砂糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま	29 礼苗緑)5年生現地学習 チキンウインナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス ◆米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう ◆白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、揚げ油 ◆みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、なし缶詰、上白糖	30 ごはん さつまいも汁 さんまの煮付け 磯和え ◆白飯 ◆鶏肉、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、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布 ◆さんま骨付き、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、本みりん、穀物酢 ◆こまつな、もやし、切りのり、醤油

※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。