

# 給食だより



札幌市立栄緑小学校  
札幌市立栄東小学校  
令和8年9月30日

## 玉ねぎ週間～幻の玉ねぎ「札幌黄」を味わおう～

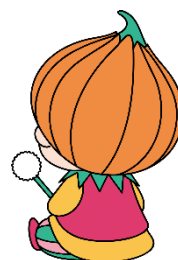
札幌市東区の小中学校では毎年この時期に、伝統野菜「札幌黄」を使った給食が1週間登場する「玉ねぎ週間」を実施しています。  
給食では、札幌黄ならではの甘みやおいしさを味わえるメニューが登場します。東区で大切に育てられてきた「札幌黄」を味わってほしいと思います。



「札幌黄」は、約150年前にアメリカから持ち込まれた品種を改良して生まれた、札幌市東区の伝統野菜です。栽培が難しく、現在では生産量も少ないことから、「幻の玉ねぎ」と呼ばれています。

去年は夏の暑さや雨不足の影響で小ぶりな玉ねぎになりましたが、今年は天候にも恵まれ、立派な玉ねぎがたくさん収穫できました。ぜひ、給食でもおいしく味わってほしいです！

(東区玉ねぎ農家 岩田さん)



玉ねぎ特有のにおいと辛みは「硫化アリル」によるものです。炒めたり煮たりすると刺激成分が減り、甘みが出ます。硫化アリルには、血液をサラサラにしたり、胃の消化液の分泌を促して食欲を高めたりする働きがあります。

## 第47回学校給食展のお知らせ

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(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
  - もぐぺろクイズ
  - 給食レシピの配布
  - 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





# 10月の予定献立

| 月                                                                                      | 火                                                                                             | 水                                                                                 | 木                                                                                     | 金                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5日</b><br><b>カレーラーメン</b><br><b>シナモンポテト</b><br><b>黄桃缶</b>                            | <b>6日</b><br><b>中華おこわ</b><br><b>十勝大豆コロッケ</b><br><b>ごま和え</b><br><b>(ほうれん草・もやし)</b>             | <b>7日</b><br><b>豚ミックス丼</b><br><b>味噌汁 (ごぼう・</b><br><b>にんじん・大根)</b><br><b>くだもの</b>  | <b>8日</b><br><b>コッペパン</b><br><b>小松菜のクリーム煮</b><br><b>チキンナゲット</b><br><b>くだもの</b>        | <b>9日</b><br><b>ごはん</b><br><b>さつまい</b><br><b>さんまの煮つけ</b><br><b>いそ和え</b><br><b>(小松菜・もやし)</b> |
| ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、醤油、味噌、トマトピューレ、りんご/さつまいも/黄桃缶 | 胚芽精米、大麦、豚肉、しょうが、醤油、干ししいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、栗、グリーンピース/十勝大豆コロッケ/ほうれん草、もやし、ごま、醤油                   | 白飯、豚肉、厚揚げ、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、小麦粉、ごま/大根、にんじん、ごぼう、味噌/みかん                    | コッペパン/ベーコン、小松菜、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/チキンナゲット/柿               | 白飯/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌/さんま、しょうが、醤油、小松菜、もやし、のり、醤油                          |
| <b>12日</b><br><b>スポーツの日</b>                                                            | <b>13日</b><br><b>わかめごはん</b><br><b>味噌汁 (小松菜・厚揚げ)</b><br><b>チキンカツ</b>                           | <b>14日</b><br><b>チキンカレーライス</b><br><b>フロッコリーと</b><br><b>コーンのサラダ</b>                | <b>15日</b><br><b>横割パンズ</b><br><b>コーンシチュー</b><br><b>揚げハンバーグ</b><br><b>くだもの</b>         | <b>16日</b><br><b>ごはん</b><br><b>豆腐の中華煮</b><br><b>揚げポークシュウマイ</b><br><b>おひたし (小松菜・白菜)</b>      |
|                                                                                        | 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、小松菜、味噌/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉                                                   | 白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、醤油/フロッコリー、ホールコーン、ごま、醤油         | 横割パンズ/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、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/ハンバーグ/りんご           | 白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、醤油/ポークシュウマイ/小松菜、白菜、糸かつお、醤油                |
| <b>19日</b><br><b>五目うどん</b><br><b>いももち</b><br><b>パイン缶</b>                               | <b>20日</b><br><b>チキンウインナーライス</b><br><b>ちくわチーズつめ揚げ</b><br><b>フルーツミックス</b>                      | <b>21日</b><br><b>厚揚げ入り肉炒め丼</b><br><b>味噌汁 (キャベツ・油揚げ)</b><br><b>イカフライ</b>           | <b>22日</b><br><b>揚げパン</b><br><b>ポテトスーフ</b><br><b>あさりのスパゲティ</b><br><b>サラダ</b>          | <b>23日</b><br><b>ごはん</b><br><b>スンドゥブチゲ</b><br><b>さばの竜田揚げ</b><br><b>たたききゅうり</b>              |
| ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけ、たまぎたけ、醤油/じゃがいも、醤油、ごま/パイン缶                    | 胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、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/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶 | 白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、小松菜、厚揚げ、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま/キャベツ、油揚げ、味噌/いかフライ                 | ソフトフランスパン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、醤油、/あさり、しょうが、醤油、スパゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、味噌、ごま                | 白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、醤油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、ごま油/さば、しょうが、醤油、ごま、小麦粉/きゅうり、醤油、ごま                |
| <b>26日</b><br><b>タッピーミートソース</b><br><b>タッピーサラダ</b>                                      | <b>27日</b><br><b>タッピーとりめし</b><br><b>味噌汁</b><br><b>(豆腐・小松菜・えのき)</b><br><b>ぶりの南部揚げ</b>          | <b>28日</b><br><b>タッピースーフカレー</b><br><b>小松菜とコーンの</b><br><b>サラダ</b>                  | <b>29日</b><br><b>ロールパン</b><br><b>タッピーポタージュ</b><br><b>タッピーコロッケ</b><br><b>コールスローサラダ</b> | <b>30日</b><br><b>タッピーかき揚げ丼</b><br><b>味噌汁 (小松菜・たまぎ)</b><br><b>くだもの</b>                       |
| 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、にんにく、小麦粉、トマト缶、醤油/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、醤油、ごま     | 胚芽精米、大麦、醤油、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、醤油/豆腐、小松菜、えのき、味噌/ぶり切り身、醤油、小麦粉、卵、ごま                                     | 白飯、鶏肉、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶、醤油/小松菜、ホールコーン、ごま、醤油 | ロールパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/玉ねぎコロッケ/キャベツ、にんじん、ホールコーン                | 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、卵/厚揚げ、小松菜、たまぎたけ、味噌/柿                               |

## 玉ねぎ週間

- ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
- ・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。