



いただきます 10月

令和7年 10月3日

札幌市立栄北小学校

札幌市立栄南小学校

玉ねぎを食べよう週間を実施します!

10月8日(水)～15日(水)は、玉ねぎを食べよう週間(玉ねぎ週間)を実施します。期間中は、札幌産玉ねぎ「札幌黄」などの玉ねぎを給食でたっぷり 사용합니다。(今年は期間中に使用する玉ねぎは、札幌黄以外のものも含まれます。)

※札幌黄は、やわらかく、特に甘みが強いのが特徴です。その特徴的な味と、生産量が少なく入手が困難であることから「幻の玉ねぎ」と言われています。おいしくて貴重な玉ねぎを、みんなで味わいながら食べたいと思います。

★玉ねぎを使用する給食★

<p>8日(水) オニオンポタージュ</p> <p>たっぷりの玉ねぎの甘さが溶け込んだ、濃厚な味わいのポタージュです。</p>	<p>9日(木) タッピー かき揚げ丼 ※札幌黄使用</p> <p>玉ねぎ・ごぼう・春菊などが入ったかき揚げをごはんに乗せます。</p>	<p>10日(金) パスタミートソース タッピーサラダ ※札幌黄使用</p> <p>玉ねぎをスライスし、粉を付けて揚げたオニオンチップが入ったサラダです。</p>	<p>14日(火) タッピー スープカレー ※札幌黄使用</p> <p>玉ねぎ・鶏肉・かぼちゃ・じゃがいもなどが入ったスープカレーです。</p>	<p>15日(水) とりめし</p> <p>玉ねぎと鶏肉をたっぷり入れた醤油味のごはんです。玉ねぎのあまさがおいしい人気メニューです。</p>
--	--	---	--	--



第46回学校給食展のお知らせ

日時：令和7年10月11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
 - 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



御案内「ひがしく健康・スポーツまつり2025」

○日時：2025年10月19日(日)
9時45分～14時30分
(9時30分開場)

○場所：つどーむ
健康エリア・食エリア・スポーツエリアなどがあり、スポーツ・健康・食をテーマにした企画がたくさんあります!ぜひ御参加ください!

10月は食品ロス削減月間です

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。食品ロスの量(令和5年度推計値)を国民1人あたりに換算すると、毎日おにぎり1個分を捨てている計算になるそうです。食品ロス削減月間を機に、食品ロスを少しでも減らすために私たちができることについて考えてみましょう。

- 買い物の前に冷蔵庫など家にある食材をチェックしましょう。
- 家にある食材を優先的に使う献立を考えましょう。
- 使う分、食べきれぬ分のみを買いましょう。
- 買い物の際、すぐ使うものなら棚の前の方から取りましょう。
- 作り過ぎないで、食べきれぬ量を作りましょう。
- 残った料理は、リメイクするなどして食べきりましょう。



○牛乳は毎日つきます。○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
 ○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。
 ○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、栄南小 栄養教諭まで御相談ください。(Tel) 781-1257

月	火	水 	木 	金 
6日 ①チキンウインナー ライス ②ほっけの オートミールフライ ③パイン缶(チビット)	7日 ★栄北小4年校外学習・ 給食試食会★ ①ごはん ②カレー肉じゃが ③サバの香味揚げ ④磯和え(小松菜・白菜)	8日 ①角食 ②オニオンポタージュ ③サケフライ ④ミニトマト ⑤みかんジャム	9日 ①タッピーかき揚げ丼 ②味噌汁 (高野豆腐・わかめ) ③柿	10日 ①パスタミートソース ②タッピーサラダ
①胚芽精米・大麦・バター・ト マトジュース・カットウイン ナー(鶏肉・豚肉)・玉ねぎ・ 人参・マッシュルーム・グリーン ピース②ほっけ・酒・小麦粉・ 卵・オートミール・パン粉・揚 げ油	①精白米②豚肉・じゃがいも・ 玉ねぎ・人参・白滝・さやいん げん・干しいたけ・しょうが・ サラダ油・醤油・てんさい糖・ カレー粉③サバ・しょうが・に んにく・醤油・酒・片栗粉・小 麦粉・揚げ油④ほうれん草・白 菜・もみのり・醤油	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②ペー コン・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・白ワイ ン・鶏がらスープ③鮭・パン 粉・揚げ油⑤みかん・砂糖	①精白米・あさり・玉ねぎ・に んじん・ごぼう・春菊・ひじき・ 切り干し大根・小麦粉・卵・揚 げ油・醤油・きび砂糖・酒・む ろあじ・昆布②高野豆腐・塩わ かめ・長ねぎ・むろあじ・昆布	①ソフトパスタ・豚ももひき 肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・セロリ・にん にく・サラダ油・パセリ・ケチ ャップ・トマトピューレ・中濃 ソース②ハム・きゅうり・キャ ベツ・ホールコーン・玉ねぎ・ 片栗粉・揚げ油・白ごま
13日 ★スポーツの日★ 	14日 ①タッピー  スープカレー ②大根サラダ	15日 ①とりめし  ②味噌汁 (小松菜・たもぎたけ) ③ちくわチーズつめフライ	16日 ★栄北小5年校外学習★ ①ごはん ②三平汁 ③豚肉と野菜の炒め物 ④柿	17日 ★栄南小4年校外学習★ ①五目うどん ②ごまみそポテト ③パイン缶
20日 ①鮭ごはん ②みそ汁 (大根・油あげ) ③とり天	21日 ①ごはん ②豆腐の中華煮 ③揚げポークシュウマイ ④ナムル	22日 ①コッペパン ②小松菜のクリーム煮 ③ぶりスパイス揚げ ④洋なし缶	23日 ★あおぞら学級校外学習★ ①ごはん ②きのこ汁 ③さんまの煮つけ ④みかん	24日 ①カレーラーメン ②フレンチポテト ③柿
①胚芽精米・大麦・鮭・酒・た きこみわかめ・白ごま②大根・ 油揚げ・白みそ・赤みそ・むろ あじ・昆布③鶏むね肉・しょう が・にんにく・白こしょう・小 麦粉・片栗粉・ベーキングパウ ダー・揚げ油	①精白米②木綿豆腐・むきえび・ 人参・玉ねぎ・たけのこ・干し しいたけ・黒きくらげ・しょう が・にんにく・ごま油③玉ねぎ・ 豚肉・牛肉・粒状大豆たん白・ 揚げ油④小松菜・もやし・人参・ 醤油・きび砂糖・白ごま	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②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・バター・チーズ・豆乳・ス キムミルク・鶏がらスープ③ ぶり・しょうが・にんにく・片 栗粉・小麦粉・カレー粉	①精白米②ぶなしめじ・えの きたけ・なめこ・人参・大根・ ごぼう・赤みそ・白みそ・むろ あじ・昆布③さんま・しょう が・醤油・みりん風調味料・き び砂糖・穀物酢	①ソフトラーメン・豚肉・しょ うが・にんにく・サラダ油・メ ンマ・もやし・白菜・人参・玉 ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・カ ットわかめ・カレーパウ・トマ トピューレ・人参・鳥がら②フ レンチポテト・揚げ油
27日 ①深川めし ②味噌汁 (もやし・油揚げ) ③高野豆腐のフライ	28日 ①豚すき丼 ②味噌汁(白菜・油揚げ) ③りんご	29日 ★栄北小6年校外学習★ ①横割バンズ ②コーンシチュー ③揚げハンバーグ(照り焼き) ④スライスチーズ ⑤柿	30日 ①ごはん ②マーボー豆腐 ③ししゃものから揚げ ④おひたし (ほうれん草・白菜)	31日 ①みそバターコーン ラーメン ②きなこポテト ③黄桃缶
①胚芽精米・大麦・あさり・し ょうが・にんじん・ごぼう・赤 みそ・小松菜②もやし・油揚 げ・白みそ・赤みそ③高野豆 腐・しょうゆ・きび砂糖・カレ ー粉・小麦粉・卵・パン粉・白 ごま・揚げ油	①精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・ たもぎたけ・たけのこ・ほうれ ん草②白菜・油揚げ・白みそ・ 赤みそ・むろあじ・昆布	①小麦粉・脱脂粉乳・卵②ホー ルコーン・クリームコーン・ペ ーコン・玉ねぎ・人参・じゃが いも・パセリ・小麦粉・バター ・油・スキムミルク・チーズ・牛 乳・豆乳③牛肉・玉ねぎ・豚肉・ 卵・牛乳・揚げ油	①精白米②木綿豆腐・豚肩ひ き肉・しょうが・にんにく・サ ラダ油・人参・長ねぎ・干し しいたけ・赤みそ③子持ちのカ ラフトシヤモ(カペリン)・ 揚げ油・醤油・きび砂糖④ほう れん草・白菜・かつお節	①ソフトラーメン・豚肩ひき 肉・玉ねぎ・人参・しょうが・ にんにく・赤みそ・白みそ・ご ま油・みりん風調味料・もや し・玉ねぎ・メンマ・人参・ほ うれん草・長ねぎ・バター・ホ ールコーン②フレンチポテ ト・きなこ・きび砂糖