

いただきます



令和7年9月30日 札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校 10月号

旬の札幌産野菜を味わおう！

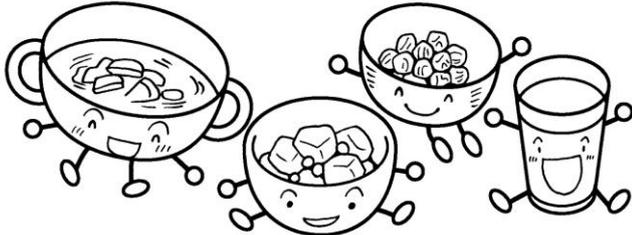


「札幌黄」というたまねぎを知っていますか？別名「幻のたまねぎ」とも言われ、手に入りにくいたまねぎです。病気に弱く、形が不ぞろいのもので、近年では生産量が少なく、なかなか市場に流通していません。特徴としては、味が濃く、加熱すると辛みが消えて、とても甘くなることからカレーやシチューなどの煮込み料理に向いています。今月は「札幌黄」をはじめとする札幌産たまねぎを使った料理がたくさん登場します！ぜひ、裏面の献立をチェックしてみてくださいね。

みそ汁やスープがおいしい季節になってきました！！

体の調子をととのえる*****

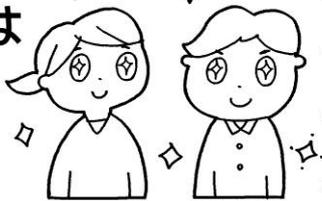
副菜・汁物(飲み物)



副菜や汁物(飲み物)は足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって、上手に摂取することができます。

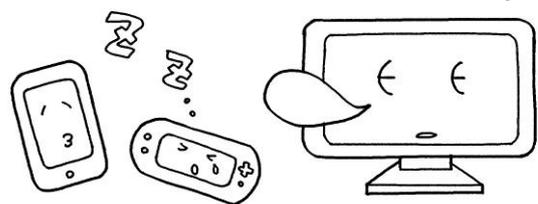
10月10日は

目の
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

第46回 学校給食展 令和7年10月11日(土) 11:00~18:00

テーマ「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」 地下歩行空間 憩いの空間 北1条東

- ★写真・パネルの展示(札幌市の給食・各区の取組紹介等)
- ★給食実物の展示(パン各種、小・中学校の給食など)
- ★VTR 給食ができるまでスライドショー(給食メニューの紹介)

お近くにお越しの際は
ぜひお立ち寄りください。



10月のよていこんだて

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

三角山小

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
☆果物は、気候や価格の変動により変更になることがありますので、果物のアレルギーのある人は、十分に気をつけて食べるようにしましょう。 ☆食材の入荷状況により、材料の一部が変更になることがあります。 ☆給食時間を清潔に過ごすために、ランチマット・ハンカチを忘れずに用意してください。(当番の時は、清潔なエプロン・ぼうし・マスクも忘れずに) ☆28日はリザーブ給食です。事前に選んだ「たらざんぎ」か「とりの竜田揚げ」を食べます。		せわりコッペ チリコンカン コーンフライ りんご 背割コッペパン(卵・スキムミルク)、豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、砂糖、ケチャップ、ピュレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、カレー粉、パウダ、パプリカ、オリーブオイル、ナツメグ、鶏がらスープ/コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、砂糖、スキムミルク等)なたね油/りんご	ごはん とうふのトロトロに あげぎょうざ ナムル 白飯、豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、塩、胡椒、でん粉、鶏がらスープ/ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉、鶏肉、大豆蛋白、醤油、塩、砂糖、小麦粉、でん粉他)、油/ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま	にくうどん ごまだんご なし ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまごたけ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、(むろあじ、昆布)/白玉もち、ごま、砂糖、塩/なし
6日	7日	8日	9日	10日
とりめし ちくわチーズつめフライ ごまあえ	ごはん きのこじる みそあじ さんまのにつけ おひたし	あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティ サラダ	ぶたすきどん みそしる りんご	みそバターコーン ラーメン きなこポテト グレープゼリー
胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、油、塩、醤油、酒、みりん、砂糖/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油/こまつな、もやし、ごま、砂糖、醤油/	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、油、みそ、酒、(むろあじ、昆布)/さんま骨付、生姜、酒、醤油、砂糖、みりん、酢/ほうれん草、はくさい、糸かつお、醤油/	ソフトフランスパン、油、グラニュー糖、シモン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、胡椒、ワイン(鶏がらスープ、鳥がら)/あさり、生姜、酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、酢、油、砂糖、みそ、ごま油、白ごま/	白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草/はくさい、油揚げ、みそ(むろあじ、昆布)/りんご	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、みりん、ごま油、豆板醤、醤油、酒、生姜、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン、(鳥がら、豚骨、煮干し)/じゃがいも、油、きな粉、砂糖、塩/ぶどうジュース、粉寒天、上白糖、ワイン/
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの白 	ごはん とうふのちゅうかに (えびいり) あげポークシュウマイ ナムル	かくしよく オニオンポタージュ とかちだいちコロッケ ミニトマト ブルーベリージャム	ごはん カレーにくじゃが サバのこうみあげ いそあえ	ゆであげミートソース オニオンチップサラダ
	白飯、豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、黒さくらげ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、塩、胡椒、ごま油、でん粉/ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉・牛肉、でん粉、大豆蛋白、砂糖、醤油、ポーク、小麦粉他)、油/こまつな、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま/	角食(卵・スキムミルク)、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、胡椒、ワイン、鶏がらスープ/十勝大豆コロッケ(じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・でん粉・香辛料等)、油/ミニトマト/ブルーベリージャム	白飯、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白滝、さやいんげん、椎茸、たまごたけ、生姜、油、醤油、てんさい糖、酒、みりん、カレー粉/さば切り身、生姜、にんにく、醤油、酒、でん粉、小麦粉、油/こまつな、はくさい、切りのり、醤油/	スパゲティ、和牛、油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、にんにく、油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ピュレ、デミグラスソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オリーブオイル、ナツメグ、ワイン、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、でん粉、油、酢、上白糖、醤油、塩、胡椒、白ごま
20日	21日	22日	23日	24日
チキンウインナーライス ほっけのオートミールライ ブロッコリーとコーンの サラダ	ハヤシライス だいこんサラダ	よこわりバンズ ベーコンシチュー ハンバーグ てりやきソース Feスライスチーズ おうとうかん	たまねぎの かきあげどん (えびいり) みそしる なし	ごもくうどん いももち かき
胚芽米、大麦、バター、トマト缶、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、グリルピーズ、油、ケチャップ、塩、胡椒/ほっけ、酒、塩、胡椒、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、油/ブロッコリー、コーン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油/	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリルピーズ、小麦粉、油、カレー粉、ピュレ、ケチャップ、トマト缶、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オリーブオイル、ナツメグ、ワイン、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢/	横割バンズ(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、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、塩、胡椒、ワイン、鶏がらスープ/ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、卵、牛乳、塩、香辛料)、醤油、砂糖、みりん、でん粉、油/スライスチーズ/黄桃缶	白飯、凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、(削節、昆布)/むきえび、酒、あさり、さくらえび素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、卵、油、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉、だし(削節、昆布)/なし	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、椎茸、たまごたけ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、削節、昆布/じゃがいも、塩、油、砂糖、水あめ、醤油、ごま、でん粉/かき
27日	28日	29日	30日	31日
ふかがわめし みそしる こうやとうふのフライ	リザーブ給食 ごはん マーボーどうふ ・くしろさんたらざんぎ ・とりにくのたつたあげ みかん	せわりコッペ しおワントンスープ おこのみあげ (えびいり) チョコクリーム	ごはん さんぺいじる ぶたにくとやさいの いためもの パインかんづめ	カレーラーメン シナモンポテト かき
胚芽米、大麦、酒、醤油、塩、昆布、あさり、しょうが、砂糖、みりん、にんじん、ごぼう、油、みそ、小松菜/もやし、油揚げ、みそ、(削節、昆布)/高野豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白ごま、油	白飯、豆腐、豚肉、生姜、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、椎茸、みそ、醤油、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、でん粉/たらざんぎ、油/鶏肉、醤油、酒、生姜、でん粉、小麦粉、油/みかん	背割コッペパン(卵・スキムミルク)、ワントンスープ、豚肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油、醤油、酒、塩、胡椒、(鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん)/あさり、むきえび、ベーコン、キャベツ、切干大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵、パプリカ、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、ワイン、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ココア砂糖、コーンスターチ	白飯、鮭ダイス、豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、醤油、塩、酒、(むろあじ、昆布)/豚肉、生姜、でん粉、油、たけのこ、にんじん、ピーマン、油、醤油、砂糖、酒、ごま油、豆板醤、白ごま/パイン缶	ソフトラーメン、豚肉、酒、生姜、にんにく、油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カレー粉、カレー粉、ウスターソース、みそ、塩、胡椒、ピュレ、りんご、(鳥がら、豚骨、煮干し、昆布)/さつまいも、油、グラニュー糖、シモン/かき