



きゅうしよくだより

令和7年10月3日
札幌市立札幌小学校

し
知っておきたい
しよく いく
食育ワード

ち ざん ち しょう
地産地消

ち いき せい ざん しよく ざい ち いき しょう ひ
地域で生産された食材をその地域で消費するこ
とです。生産者と消費者が近いため、生産過程
を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。



たまねぎを食べよう週間2025

さっぽろし ひがし く に ほん は じ た ま さいばい かい し ち い き
札幌市東区は、日本で初めて玉ねぎの栽培が開始された地域といわれています。また、札幌市の伝統野菜で
ある、「札幌黄」というたまねぎの栽培を続けている地域でもあります。そのような歴史を背景として、東区の
小中学校では毎年、「ふるさと札幌を愛し、食べ物を大切に作る心」を育てる」という目標のために、「たま
ねぎを食べよう週間」などの取組を行っています。

こと し が つ に ち に ち か か ん たい き しょう せい ざん しょう ひ
今年は10月6日～10日までの5日間を、「たまねぎを食べよう週間」と題し、給食で
玉ねぎをたっぷり使ったメニューを提供します。例年は、期間中すべて「札幌黄」を
使用していましたが、今年は生育不良のため月曜日のみの使用です。

ち ざん ち しょう い し き た の ひ が し く た ま み ち か か ん
地産地消を意識しながら、楽しく、おいしく、東区の玉ねぎをより身近に感じてもらい、
もっと好きになってもらえたらいいと思います。



北海道を食べよう！

こう はん ほっかい どう めい ぶ つ きょう どりょう り てい きょう た の
10月の後半には、北海道の名物や郷土料理を提供します。お楽しみに！

10月20日
カレーラーメン(室蘭)



10月27日
いももち(ごまだれ)



10月28日
エスカロップ



10月29日
三平汁



スーパーの野菜の包装などに付いている「YES! clean」マークを御存じでしょう
か。カラダと自然に優しく地球環境に配慮した「クリーン農業」によって作られ
た野菜に付けられるマークです(北海道クリーン農業推進協議会HPより抜粋)。今回、「イエス
クリーン」をみなさんにもっと知ってもらいたい!」ということで、イエスクリーン
農業によって作られた洞爺湖産のにんじんを無償で提供いただきます。31日のカ
レー肉じゃがに使用予定です。おいしいにんじんを食べながら、北海道の農業につ
いて学びましょう♪



10月 よていこんだて

◇毎週、牛乳200mlが付きます。
 ◇くだもの等は、変更することがあります。
 ◇献立の下端は、調味料を除いた主な食材を記載しています。(ノは料理の区切りです。)
 ◇海産物(ししゃも、しらすが、あさり等)には小さなえび、かに、貝殻が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
たまねぎを食べよう週間				
タッピーミートソース タッピーサラダ	とりめし(玉ねぎ) ちくわチーズつめフライ ごま和え(小松菜・もやし)	スープカレー(玉ねぎ) 大根サラダ	角食 ブルーベリージャム 玉ねぎポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト	ご飯 味噌汁(高野豆腐・わかめ) 玉ねぎのかき揚げ丼 りんご
ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 たまねぎ(札幌黄) にんじん マッシュルーム セロリー にん にく パセリ 小麦粉 トマト/ハ ム キャベツ きゅうり コーン たまねぎ(札幌黄)	米 おおむぎ 鶏肉 しょうが たまねぎ/白ちくわ チーズ 小 麦粉 鶏卵 パン粉/こまつな もやし ごま	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 たまねぎ セロリー りん ご しょうが にんにく トマト缶 /だいこん まぐろ水煮 きゅう り にんじん ごま	ベーコン じゃがいも たまね ぎ パセリ 小麦粉 バター 牛 乳 豆乳 スkimミルク チーズ /十勝大豆コロッケ/ミニトマト	高野豆腐 わかめ 長ねぎ/あ さり たまねぎ にんじん ごぼ う しゅんぎく ひじき 切り干し 大根 小麦粉 鶏卵/りんご
13  ～スポーツの日～	14 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ パイン缶詰	15 ご飯 きのこ汁 さんまの煮付け みかん(早生)	16 横割パンズ 照り焼きハンバーグ スライスチーズ ベーコンシチュー 柿	17 ご飯 豆腐の中華煮 ポークシュウマイ ナムル
	米 おおむぎ バター トマトジ ュース チキンウインナー たま ねぎ にんじん マッシュルー ム グリンピース ケチャップ/ ほっけ 小麦粉 鶏卵 オートミ ール パン粉/パイン缶詰	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/さんま しょう が/みかん(早生)	ベーコン じゃがいも たまね ぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ ス kimミルク/ハンバーグ/スライ スチーズ/柿	豆腐 豚肉 むきえび にんじ ん たまねぎ たけのこ 干しし いたけ 黒きくらげ しょうが にんにく/ポークシュウマイ/こ まつな もやし にんじん ごま
20 カレーラーメン シナモンポテト りんご	21 深川めし 味噌汁 高野豆腐のフライ	22 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし(ほうれん草・白菜)	23 コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ パイン缶詰	24 豚すき丼 味噌汁(白菜・油揚げ) 柿
ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし はく さい にんじん たまねぎ ほう れんそう 長ねぎ わかめ 小 麦粉/さつまい/りんご	米 おおむぎ あさり しょうが にんじん ごぼう こまつな/も やし 油揚げ/凍り豆腐 小麦 粉 鶏卵 パン粉 ごま	豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干ししいた け/カラフトししゃも 小麦粉 かたくり粉/ほうれんそう 白菜 系かつお	ベーコン こまつな マカロニ にんじん たまねぎ マッシュ ルーム 小麦粉 バター チー ズ 牛乳 豆乳 スkimミルク/ ぶり しょうが にんにく 片栗 粉 小麦粉/パイン缶詰	豚肉 しらたき たまねぎ たけ のこ たもぎたけ ほうれんそう /白菜 油揚げ/柿
27 五目うどん いももち(ごまだれ) パイン缶詰	28 エスカロップ ブロッコリーとコーン のサラダ	29 ご飯 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん	30 背割コッペ 塩ワタンスープ お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム	31 ご飯 カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え(小松菜・白菜)
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 干ししいたけ たもぎ たけ/じゃがいも かたくり粉 ごま/パイン缶	米 おおむぎ バター パセリ たけのこ バター 豚肉 小麦 粉 鶏卵 パン粉 たまねぎ に んじん しょうが にんにく ト マト/ブロッコリー コーン ご ま	鮭ダイス 豆腐 じゃがいも に んじん だいこん 板こんにやく 長ねぎ/豚肉 しょうが かたく り粉 たけのこ にんじん ビー マン ごま/みかん(早生)	ワンタン皮 豚肉 にんじん ほ うれんそう もやし メンマ 長 ねぎ しょうが にんにく たま ねぎ にんじん/あさり むきえ び いか ベーコン キャベツ 切り干し大根 コーン ひじき 小麦粉 鶏卵 系かつお 青の り/豆乳 チョコレート ピュア ココア	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいん げん 干ししいたけ たもぎた け しょうが/さば しょうが に んにく 片栗粉 小麦粉/小松 菜 白菜 もみのり

