

10月給食だより

札幌市立札幌小学校
札幌市立伏古北小学校

がつむい か とお か
10月6日～10日は、い、

「たまねぎを食べよう週間」です！

「たまねぎを食べよう週間」を今年は10月6日(火)～10日(火)の5日間で行います。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年ほど前から行っている取組です。期間中は、まぼろしのたまねぎ「札幌黄」が給食に登場します。お楽しみに！



たまねぎを切るとなぜ涙が出るの

それはたまねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出にくくするには、事前にたまねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。硫化アリルは、ねぎやにんにくなどに含まれ、抗酸化作用やビタミンB1の働きを助けるなどの効果があります。



東区マスコットキャラクター
「タッピー」

食品ロス削減月間

10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食べ物のことをいいます。

令和5年度、日本国内での食品ロスの量は464万トンでした。この量を一人分に換算すると・・・
毎日、お茶碗約1杯分の量の食べ物が捨てられていることになります。



日本の食品ロスのうち半数は、家庭から排出されています。できることから始め、みんなで食品ロスを減らしていきましょう。

家庭でできることの例

- ・ 買い物の前に冷蔵庫を確認し、メモ書きやスマホで撮影をし、買い物時の参考にする！
- ・ 外食時には小盛りメニューやハーフサイズなども活用しながら、食べ切れる分だけ注文する！



第46回学校給食展

日時：10月11日(土) 11:00～18:00

場所：札幌駅前通地下歩行空間

内容：写真・パネル展示、給食の実物展示、

リーフレット・レシピの配布など

お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください！



よていこんだて

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
6 タッピーとりめし ちくわチーズつめフライ ごまあえ	7 タッピースーフカレー フルーツミックス	8 かくしょく・ブルーベリー・ジャム タッピーポタージュ さけフライ ミニトマト	9 タッピーかきあげどん みそしる おうとうかん	10 タッピーミートソース タッピーサラダ
胚芽精米、大麦、醤油、清酒、食塩、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖、白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パッパ粉、菜種油、こまつな、もやし、白すりごま、きび砂糖、醤油	白飯、鶏肉、白ワイン、にんにく、食塩、黒こしょう、サラダ油、じゃがいも、菜種油、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、切りりんご、生薑、サラダ油、カレー粉、トマト缶、醤油、赤ワイン、パッパ粉、スープ（鳥がら、煮干し、昆布）/ みかん缶、パッパ粉、黄桃缶、なし缶	角食（卵・スライスミル）、ブルーベリー・ジャム（ブルーベリー、砂糖、水飴、乳化剤、酸味剤、pH調整剤、仕込水）/ パッパ粉、じゃがいも、玉ねぎ、パッパ粉、小麦粉、パッパ粉、油、牛乳、豆乳、スライスミル、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ / さけフライ（鮭、パッパ粉、小麦粉、砂糖、ヨーグルト、イースト、食塩、乳化剤、品質改良剤、パッパ粉、植物性蛋白（大豆）、ドレーズ糖、パッパ粉、増粘剤、加味ト色素、打ち粉、澱粉、加水）、菜種油、ミニトマト	白飯、あさり、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、食塩、菜種油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、片栗粉、だし汁（むろあじ、昆布）/ 凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁（むろあじ、昆布）/ 黄桃缶	リフトハム、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんにく、マヨネーズ、切り、にんにく、サラダ油、パッパ粉、小麦粉、カレー粉、トマト缶、トマト缶、デミグラスソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、オリーブオイル、サラダ油、鶏がらスープ / パッパ粉、きゅうり、コーン、玉ねぎ、片栗粉、食塩、菜種油、酢、上白糖、醤油、黒こしょう、白いりごま
13  スポーツの日	14 ごはん カレーにくじゃが さばのこうみあげ いそあえ	15 よこわりパンズパン・チーズ ベーコンシチュー あげハンバーグ パインかん	16 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし	17 みそバターコンソラーメン きなこポテト おうとうかん
白飯 / 豚肉、清酒、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、白滝、さやいんげん、椎茸、たまご、生薑、サラダ油、醤油、てんさい糖、みりん、カレー粉 / さば切り身、生薑、にんにく、醤油、清酒、片栗粉、小麦粉、菜種油 / こまつな、はくさい、もみり、醤油	横割パンズパン（卵・スライスミル）、スライスチーズ / パッパ粉、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、パッパ粉、小麦粉、パッパ粉、油、牛乳、豆乳、チーズ、スライスミル、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ / パッパ粉（牛肉、玉ねぎ、豚肉、パッパ粉、牛乳、食塩、香辛料）、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉 / パッパ粉	白飯 / 豆腐、豚肉、生姜、にんにく、サラダ油、にんにく、長ねぎ、椎茸、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、ごま油、豆板醤、片栗粉 / カラフトししゃも（子持ち）、清酒、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、酢 / ほうれんそう、はくさい、糸かつお、醤油	リフトハム、豚肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、にんにく、白すりごま、赤みそ、白みそ、醤油、清酒、みりん、ごま油、豆板醤、もやし、マヨネーズ、油、ほうれん草、長ねぎ、パッパ粉、コーン（鳥がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、にんにく）	リフトハム、豚肉、清酒、油揚げ、つと、にんにく、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまご、きび砂糖、醤油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし汁（むろあじ、昆布）/ じゃがいも、菜種油、白みそ、きび砂糖、みりん、白すりごま / かき
20 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ パインかん	21 ハヤシライス だいこんサラダ	22 せわりコッペパン 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	23 ごはん みそきのこじる さんまの煮付け みかん	24 ごもくうどん ごまみそポテト かき
胚芽精米、大麦、パッパ粉、トマト缶、白ワイン、食塩、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんにく、マヨネーズ、グリンピース、サラダ油、グリンピース、食塩、黒こしょう / ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、卵、オートミール、パッパ粉、菜種油 / パッパ粉	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんにく、じゃがいも、切り、生薑、にんにく、マヨネーズ、グリンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、トマト缶、グリンピース、デミグラスソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オリーブオイル、サラダ油、赤ワイン、鶏がらスープ / だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんにく、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢	背割コッペパン（卵・スライスミル）/ クラッパン、豚肉、清酒、にんにく、ほうれん草、もやし、マヨネーズ、長ねぎ、生薑、にんにく、サラダ油、醤油、食塩、黒こしょう、スープ（鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんにく）/ あさり、むきえび、いか、パッパ粉、切干大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵、きび砂糖、パッパ粉、パッパ粉、菜種油、グリンピース、赤ワイン、糸かつお、青のり / 豆乳、チョコレート、きび砂糖、コーンフレーク	白飯 / ぶなしめじ、えのきだけ、なめこ、にんにく、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、だし汁（むろあじ、昆布）/ さんま骨付、生薑、清酒、醤油、きび砂糖、みりん、酢 / みかん	リフトハム、鶏肉、清酒、油揚げ、つと、にんにく、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまご、きび砂糖、醤油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし汁（むろあじ、昆布）/ じゃがいも、菜種油、白みそ、きび砂糖、みりん、白すりごま / かき
27 ふかがわめし みそしる こうやどうふのフライ	28 ぶたすきどん みそしる りんご	29 コッペパン こまつなのクリームに ぶりスパイスあげ かき	30 ごはん とうふのちゅうかに（えび入り） あげポークシュウマイ ナムル	31 カレーラーメン シナモンポテト おうとうかん
胚芽精米、大麦、清酒、醤油、食塩、だし汁（昆布）、あさり、生薑、きび砂糖、みりん、にんにく、ごぼう、サラダ油、赤みそ、こまつな / もやし、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁（むろあじ、昆布）/ 凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、卵、パッパ粉、白いりごま、菜種油	白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまご、きび砂糖、醤油、清酒、みりん、ほうれん草 / 白菜、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁（むろあじ、昆布）/ りんご	コッペパン（卵・スライスミル）/ パッパ粉、こまつな、マヨネーズ、にんにく、玉ねぎ、マヨネーズ、小麦粉、パッパ粉、パッパ粉、油、パッパ粉、牛乳、豆乳、スライスミル、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ / ぶり切り身、生薑、にんにく、清酒、醤油、食塩、片栗粉、小麦粉、カレー粉、パッパ粉、黒こしょう、菜種油 / かき	白飯 / 豆腐、豚肉、清酒、むきえび、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、黒こしょう、生薑、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、食塩、黒こしょう、ごま油、片栗粉 / パッパ粉、玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、大豆蛋白、酒糟、砂糖、醤油、食塩、パッパ粉、香辛料、小麦粉、加工でん粉（90%加水）、菜種油 / こまつな、もやし、にんにく、醤油、酢、きび砂糖、一味唐辛子、ごま油、白いりごま	リフトハム、豚肉、清酒、生薑、にんにく、サラダ油、マヨネーズ、はくさい、にんにく、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、カレー粉、醤油、グリンピース、白みそ、食塩、黒こしょう、パッパ粉、みりん、コーン、スープ（鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんにく）/ さつまいも、菜種油、グラニュー糖、パッパ粉 / 黄桃缶

