

給食だより

いただきます10月



2026.9.30 発行

札幌市立西園小学校

札幌市立西宮の沢小学校

秋も深まり、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。多くの農産物が収穫の時期を迎えていますが、これまでと変わらず食材費の高騰が続いています。このような状況ですが、給食ではできる限り地場産の旬の食材を活用したいと考えております。



10月よていこんだて

新米の季節です！

新米が店頭に並ぶようになりました。ご飯はパンなどに比べると血糖値の急上昇が起こりにくく腹持ちの良い主食です。旬の食材と合わせて美味しく食べましょう。



月		火	水	木	金
※牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。 ※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認ください。 ※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。 ※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。 ※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP (http://www.city.sapporo.jp) でご確認ください。				1日	2日
ごはん ぶた汁 ひじきぎょうざ ごまあえ				精白米/豚肉 豆腐 ジャガイモ こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが 油/豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 ねぎ ごま油 しょうが しいたけ 片栗粉 小麦粉 油/小松菜 白菜 ごま 砂糖	かくしよく 角食 いちごザンパ レタスマニッシュ しらみぎかな 白身魚のハーブフライ
5日	6日	7日	8日	9日	
ごはん 入ドッグ 風スープ さんま竜田あげ たたききゅうり	みそバターソーメン きなこポテト くだもの	とりめし みそ汁 ブリの南部あげ	ごはん きのこ汁 とり天 のりの佃煮	コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット くだもの	
精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく あさり 人参 玉葱 えのき茸 にら/さんま しょうが 小麦粉 片栗粉 油/ 胡瓜 ごま 油	豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ごま もやし メンマ 油 ほうれん草 ねぎ パター コーン/じゃが芋 油 きな粉 砂糖/ブルーベリー	胚芽米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油 砂糖/豆腐 小松菜 えのき茸/ぶり 小麦粉 卵 ごま 油	精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ/鶏肉 卵 小麦粉 しょうが にんにく 片栗粉/のり ひじき 水あめ	ベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター チーズ 油 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏ガラスープ/鶏肉 植物たんぱく 白パン粉 澱粉 おから 砂糖 小麦粉 クラッカー コーンフラワー 米粉 フードウ糖 油/かき	

朝食

今日も元気に！



今月後半になると、グッと気温が下がり寒い季節に向かっていきます。気温が下がり寒くなると暑い季節に比べてエネルギー消費が大きくなりますが、特に朝は就寝時の低い体温を通常の状態にするためにたくさんのエネルギーが必要です。朝食をしっかり食べましょう。ただ、菓子パン等の砂糖が多く含まれるものは、血糖値スパイクが起こりやすいので主食はご飯や食パン等の甘くないものを選びましょう。

西区産の野菜

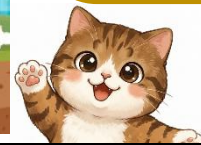
今月の小松菜は全て西区小別沢・西野産を使用します。小松菜は鉄分やカルシウムが豊富なので、給食では『ありがたい野菜』の一つです。

地場産は新鮮なのでビタミン等栄養素の損耗が少なく、シャキシャキした歯ごたえでとても美味しいです。



今月 10 日に札幌駅前地下歩行空間 (チ・カ・ホ) で学校給食展を開催します。

お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。



月	火	水	木	金
12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
スポーツの日 	ごもく 五目うどん いもち くだもの	ちゅうか 中華おこわ だいず 大豆コロッケ ごまあえ	ぶた ミックス丼 みそ汁 くだもの	ロールパン オニオンポターズ いかフライ コールスローサラダ
	鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう ねぎ いたけ たもぎたけ/じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 水飴 ごま/パン缶	胚芽米 もち米 豚肉 しょうが いたけ 木耳 筍 人参 栗 メンマ グリンピース 油 砂糖 胡麻油/じゃが芋 大豆 玉ねぎ マーガリン スキムミルク パン粉 小麦粉 片栗粉 油/ほうれん草 もやし ごま 砂糖	精白米 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン ごま 砂糖/大根 人参 ごぼう/かき	ペーコン じゃが芋 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ 油/いか パン粉 小麦粉 油/キャベツ 人参 コーン 油
19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
ごはん さつま汁 さんまの煮つけ いそあえ	あつ パスタミートソース 厚あげサラダ	チキンウィング -ライス ちくわチーズ つめあげ フルーツミックス	あつ 厚あげ入り肉炒め丼 みそ汁 くだもの	かくしよく 角食 ワンタンスープ お好みあげ チョコクリーム
精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ/さんま しょうが 砂糖/小松菜 もやしのり	豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 油/厚揚げ しょうが キャベツ 胡瓜 人参 ごま 油	胚芽米 大麦 パター ウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 りんご缶	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/キャベツ 油揚げ/黄桃  缶スクリューのキャベツを使用します	ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ ねぎ しょうが にんにく 油 たまねぎ/あさり えび いか ペーコン キャベツ 切干 大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 砂糖 油 かつお節 青のり/豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ
26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
ごはん とうふの中華煮 ポークシュウマイ おひたし	カレー ラーメン シナモンポテト くだもの	エスカロップ ナムル	たま 玉ねぎのかきあげ丼 みそ汁 くだもの	よこ 横わりパンズパン ハンバーガー コーンシチュー くだもの
精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ いたけ きくらげ しょうが にんにく 油/豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 大豆 砂糖 小麦粉/小松菜 白菜 かつおぶし	豚肉 しょうが にんにく 油 メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ わかめ 小麦粉 カレーウ りんご/さつま芋 油 砂糖 シナモン/みかん	胚芽米 大麦 パター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく/ham ほうれん草 もやし 人参 しょうが にんにく ねぎ 油 ごま	精白米 えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう ひじき 小麦粉 卵 油 砂糖 片栗粉/厚揚げ 小松菜 たもぎたけ/かき	牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 片栗粉 砂糖 /コーン ペーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 パター 油 スkimミルク チーズ 牛乳 豆乳/りんご