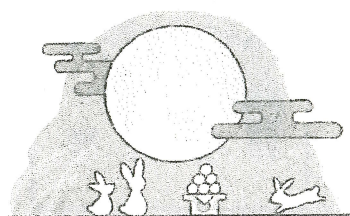


給食だより 10月

令和7年(2025年)9月30日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校

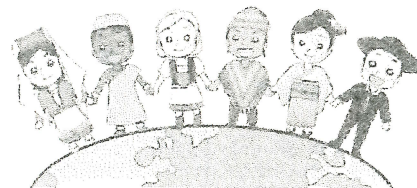


少しずつ日暮れが早まり、空気が澄んで、ようやく秋らしい気候になってきました。

旬の食材は、新鮮でおいしく、栄養価が高いことが特長です。今月は、旬の食材を取り入れ「食欲の秋」を楽しめるような献立がたくさん登場します。御家庭でも秋の味覚を家族みんなで堪能しながら、心と体の栄養を満たしていただきたいと思います。

10月は「世界食料デー」月間

～みんなで「食べる幸せ」を分かち合える世界にするには～



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、12人に1人が十分に食べられず飢えています。一方で、世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1（13億トン）が捨てられています。

私たちにできること（例）



残さず食べる



食べる分だけ買う

10月16日は、世界の食料問題について考える日「世界食料デー(World Food Day)」です。日本では、2008年から世界食料デーのある10月を「世界食料デー」月間として、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて行動する1か月としています。これを機に、食料問題について知り、食べ物を大切に思う心を育み、食べ物を無駄にしない方法を考え、自分にできることから試してみませんか。

第46回

学校給食展

さあ、学校給食展へようこそ！ 食べるときのマナー

開催 10月11日(土)
11:00～18:00

札幌市立信濃中学校 札幌市立厚別中学校
札幌市立南郷中学校 札幌市立北郷中学校

札幌市立南郷中学校 札幌市立北郷中学校
札幌市立南郷中学校 札幌市立北郷中学校

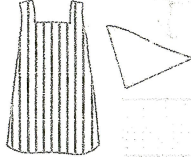
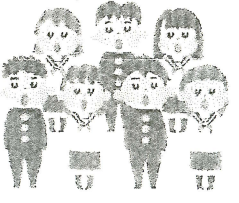
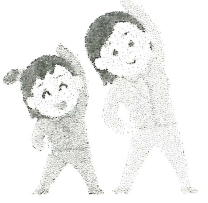
<信濃中・厚別中の給食残食率>

下表は、4月10日～9月22日までの残食率(%)です。平均すると、信濃中は約50人分、厚別中は約30人分の給食を一日に廃棄しています。配膳やおかわり等の工夫による残食減少を期待しています。

	信濃中	厚別中	R6年度 市内抽出校 調査結果
牛乳	6.4	6.8	0.7
米	19.1	5.9	4.2
パン	17.7	8.4	
麺類	12.2	7.3	
汁物・煮物・シチュー類	20.6	8.5	3.2
豆腐料理	16.8	6.7	
肉料理	5.8	1.9	
魚料理	12.8	6.0	
野菜料理	16.2	8.2	3.0
果物	6.4	4.4	
全体	12.0	6.3	

札幌駅前地下歩行空間で開催
されます。ぜひ御来場ください！

10月の予定献立

月	火	水	木	金
■牛乳は毎日200ccつきます。 ■使用食材は、天候等状況により変更する場合があります。 ■給食で使用している主な食材を載せています。(／は、献立の区切りです。) ■献立下段の数字はエネルギーと食塩相当量です。 ■海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。	全員ランチファットの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。 	1 ごはん カレー肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ 精白米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・干椎茸・たまき茸・生姜・玉ねぎ・いとうり・すり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白(大豆)・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉・しらす干し・糸かつお・切りのり・こま 748kcal 1.9g	2 五目うどん 黄桃缶 ごまだんご ソト麺(小麦粉)・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・こほう・長ねぎ・干椎茸・たまき茸・白玉もち・こま 731kcal 1.8g	3 学校祭 
6 ごはん 厚揚げのカレーソース 鉄ちゃんギョウザ おひたし 精白米・厚揚げ・豚肉・豚レバー・ツブ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレーウ・小麦粉・ケチャップ・中濃ソース・鶏ガラスープ・豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にんにく・生姜・人参・椎茸・大豆蛋白・ごま油・小麦粉・小松菜・白ネギ・糸かつお 888kcal 1.9g	7 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット みかん 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ベーコン・玉ねぎ・小松菜・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・鶏肉・植物性たん白・パン粉・濃粉・おから・小麦粉・コーンフラワー・クラッカー粉 800kcal 3.1g	8 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ 精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまき茸・ほうれん草・じゃが芋・わかめ・長ねぎ・真だし・小麦粉・卵・パン粉 817kcal 2.8g	9 パスタミートソース 青のりポテト ブルーベリーゼリー ソトパスタ(小麦粉)・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・ハセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ビュレ・ホール)・デミグラスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ・しらが芋・青のり・フルーヘー(ビュレ・果肉・果汁)・寒天 800kcal 2.4g	10 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え 胚芽米・大豆・鶏肉・焼豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま・かぼちゃ・チーズ・パン粉・牛乳・マーガリン・小麦粉・植物油脂(大豆)・大豆蛋白・濃粉・小松菜・もやし・のり 724kcal 2.4g
13 スポーツの日 	14 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ハセリ・鶏ガラスープ・鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・豆乳・きなこ・コンスターチ・バター 699kcal 2.9g	15 ごはん 豆腐の中華煮(えび入) ほっけのスパイス揚げ たたききゅうり 精白米・豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまき茸・干椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油・片栗粉・ほっけ・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・きゅうり・ごま油・こま 765kcal 2.2g	16 肉うどん シナモンポテト みかん ソト麺(小麦粉)・豚肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干椎茸・たまき茸・さつま芋 740kcal 1.8g	17 リザーブ給食 小松菜ピラフ ★ブリカッ ★メンチカツ(中濃ソース) ★大豆コロッケ 温州みかんゼリー 胚芽米・大豆・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・ふり・パン粉・小麦粉・植物油脂(大豆)・濃粉・ライ麦粉・豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・濃粉・じゃが芋・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・植物油脂(大豆)・大豆油・濃粉・みかん果汁・粉あめ 707kcal 2.2g
20 スープカレー あさりのサラダ 精白米・鶏肉・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんごソース・生姜・ホルム・あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・こま 737kcal 2.3g	21 給食はありません 	22 ごはん さつま汁 さんまの煮付け ごま和え 精白米・豚肉・さつま芋・豆腐・こんにやく・人参・大根・こほう・長ねぎ・生姜・骨付さんま・生姜・昆布・ほうれん草・もやし・こま 779kcal 2.2g	23 味噌ラーメン アメリカンドッグ シャインマスカット ソトラーメン(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板面・もやし・わかめ・ほうれん草・長ねぎ・さわかめ・ネー・クワイナー・小麦粉・卵・牛乳 782kcal 2.7g	24 とりめし 味噌汁 高野豆腐のフライ 胚芽米・大豆・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・ごほう・人参・大根・高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉 781kcal 3.6g
27 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ねぎたれナムル 精白米・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板面・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら・カラツシしゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉・ハム・ほうれん草・もやし・人参・生姜・にんにく・長ねぎ・豆板面・ごま油・ごま 751kcal 3.2g	28 横割パンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ (ケチャップソース) スライスチーズ 黄桃缶 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・ハセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・しらが芋・豚肉・玉ねぎ・植物油脂・生乳・小麦粉・パン粉・ケチャップ 856kcal 3.8g	29 かき揚げ丼 味噌汁 柿 精白米・えび・桜えび・あさり・玉ねぎ・人参・こほう・春菊・ひしき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉・キャベツ・油揚げ 779kcal 2.1g	30 きつねうどん スイートパンプキン パイン缶詰 ソト麺(小麦粉)・油揚げ・鶏肉・つと・干椎茸・長ねぎ・たまき茸・ほうれん草・かぼちゃ・バター・牛乳・生クリーム・スキムミルク 738kcal 2.2g	31 里の味ごはん さわらのオートミールフライ からし和え 胚芽米・大豆・人参・ごほう・干椎茸・油揚げ・鶏肉・ひしき・さつま芋・枝豆・さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・焼くわ・小松菜・キャベツ 734kcal 2.3g

17日(金)のリザーブ給食のテーマは、「地産地消について考えよう」です。地元のもの食べるよさについて学びます。