



給食だより

10月号

札幌市立新川中央小学校
札幌市立和光小学校
2025年9月30日

今年の夏も湿度が高く、連日猛暑が続きました。最近の朝夕はひんやりと肌寒く感じる日が多くなってきました。これからは、木の葉が赤や黄色に色づき秋が深まってきます。給食では、秋に旬を迎えるさつまいも、きのこ、梨、柿などをたくさん使い、子どもたちがおいしい秋を感じられるような献立にしました。

給食片付けチェック週間

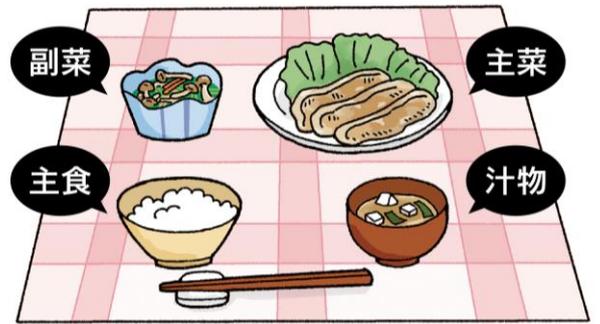


9月8日～12日、給食の片づけチェック週間を行いました。給食の片づけ方の再確認や、和光小学校の調理員さんがどのように食器や食缶を洗ってくれているのかを動画を通して学びました。1週間、栄養教諭が毎日教室を見て回りましたが、どのクラスも一生懸命頑張っていました。食器をきれいに並べたり、スプーンやフォークの向きをしっかりとそろえたり、片付けピカピカクラスがたくさん増えました。

知っておきたい！献立の基本



かせ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食・主菜・副菜を基本に、たまに汁ものをプラスしましょう。

- *主食…米 パン めんなどから選ぶ
- *主菜…魚 肉 卵 豆 豆製品
- *副菜…野菜 海藻 乳製品 +αで果物など
- *汁もの…みそしる スープ など

レシピ お好み揚げ

分量 4個分

- シーフードミックス…50g (または豚肉など)
- ベーコン…1枚
- きゃべつ…75g (2枚)
- コーン…20g
- 切干大根…12g

- A
- 小麦粉…大さじ5
 - 卵…20g (1/2個)
 - きび砂糖…小さじ1/4
 - ベーキングパウダー…ひとつまみ
 - 塩…ひとつまみ
 - 水…大さじ1

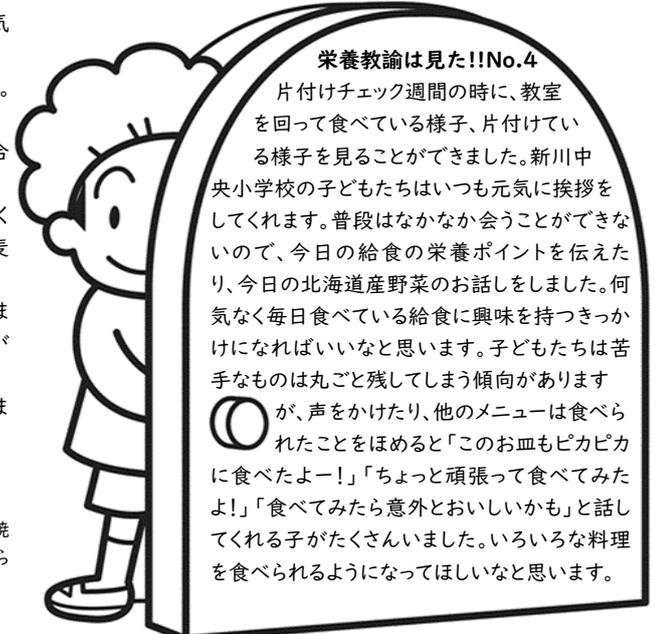
揚げ油…適量

- B
- ケチャップ…大さじ1/2
 - 中濃ソース…大さじ1と1/2
 - きび砂糖…小さじ2/3
 - 赤ワイン…小さじ1/4
 - 水…大さじ1
 - 青のり・かつおぶし…適量

作り方

- ①ひじきは水で戻します。切干大根は水で戻し、水気を絞って1cmぐらいの長さに切ります。
- ②シーフードミックスを解凍。大きければ小さく切る。キャベツはためのせん切りにします。
- ③①、②、コーンを混ぜ、Aの小麦粉の半量を混ぜ合わせます。
- ④Aの残りを混ぜ合わせて衣を作り、③に入れさっくりと混ぜます。ゆるい時は揚げる時に散るので、小麦粉を少し足します。
- ⑤4つに分けて丸めて低めの温度から揚げ始めます。(油の中に衣を一滴落してみ、ゆっくり浮き上がってくるくらいです。)
- ⑥B を火にかけ、砂糖を煮溶かしてソースを作ります。
- ⑦⑤にソースと青のり、系かつおをかけます。

★揚げ焼きする場合も、低温から揚げ始め、蓋をして蒸し焼きにすると中まで火が通りやすいです。少し焼き色がつくくらいまで加熱すると美味しいです。
★ソースは市販のお好みソースなどでもかまいません。



栄養教諭は見た!!No.4

片付けチェック週間の時に、教室を回って食べている様子、片付けている様子を見ることができました。新川中央小学校の子どもたちはいつも元気に挨拶をしてくれました。普段はなかなか会うことができないので、今日の給食の栄養ポイントを伝えたり、今日の北海道産野菜のお話をしました。何気なく毎日食べている給食に興味を持つきっかけになればいいなと思います。子どもたちは苦手なものは丸ごと残してしまう傾向があります。〇が、声をかけたり、他のメニューは食べられたことをほめると「このお皿もピカピカに食べたよー!」「ちょっと頑張って食べてみたよ!」「食べてみたら意外とおいしいかも」と話してくれる子がたくさんいました。いろいろな料理を食べられるようになってほしいなと思います。

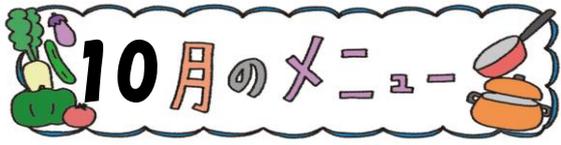
※牛乳は毎日 200mL つきます。

※給食に使用する**主な食材**を載せています。**醤油や砂糖などの調味料の表示は省略**しています。

詳細な献立が必要な場合は、和光小学校 栄養教諭までご連絡をよろしく申し上げます。

※果物は仕入れの状況などにより変更する場合があります。

※ししゃも・わかめ・しらす・あさり等海産物全般には、小さなえびやかきが混入している場合があります。



月	火	水	木	金
<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>おひたし</p> <p>やさい すかん</p> <p>◆白飯◆豆腐 豚挽肉 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸 みそ ごま油 豆板醤 片栗粉◆ししゃも 小麦粉 片栗粉◆ほうれん草 白菜 糸かつお</p>	<p>7</p> <p>カレーラーメン</p> <p>シナモンポテト</p> <p>かき</p> <p>◆ラーメン 豚肉 生姜 にんにく ママ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ カットわかめ 小麦粉 加粉 加粉ルー スターソース トマトビュレ リンご スープ(鶏から 豚骨 煮干し 昆布 玉ねぎ にんじん)◆ さつまいも◆柿</p>	<p>8</p> <p>ふかがわめし</p> <p>みそしる(もやし・あぶらあげ)</p> <p>こうや豆腐のフライ</p> <p>◆胚芽精米 大麦 あさり 生姜 にんじん ごぼう 出汁 こまつな◆もやし 油揚げ みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆高野豆腐 加粉 小麦粉 すりごま 卵 パン粉 ごま</p>	<p>9 新川中央:4年生校外学習</p> <p>ごはん</p> <p>きのこじる(みそあげ)</p> <p>さんまにつけ</p> <p>みかん</p> <p>◆白飯◆しめじ えのき なめこ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆さんま 生姜 昆布◆わせみかん</p>	<p>10</p> <p>せわりコッペ</p> <p>しおワタンスープ</p> <p>おこのみあげ(えび)</p> <p>チョコクリーム</p> <p>◆背割りコッペ◆ワタシ 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし ママ 長ねぎ 生姜 にんにく スープ(鶏から 豚骨 昆布 煮干し 玉ねぎ にんじん)◆あさり いか えび ベーコン キャベツ 切り干し大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ケチャップ 中濃ソース 糸かつお 青のり◆豆乳 チョコレート ココア</p>
<p>13</p> <p>スポーツの日</p> <p>◆白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草◆白菜 油揚げ みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆りんご</p>	<p>14</p> <p>きつねうどん</p> <p>チーズポテト</p> <p>なし</p> <p>◆うどん 油揚げ つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草 出汁(むろあじ 昆布)◆じゃがいも チーズ バター 牛乳 スキムミルク◆梨</p>	<p>15</p> <p>チキンウインナーライス</p> <p>ほっけのオートミールライ</p> <p>パンかんづめ</p> <p>◆胚芽精米 大麦 バター トマト缶 鶏かたウイナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース◆ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉◆パン缶詰</p>	<p>16</p> <p>ハヤシライス</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>◆白飯 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 加粉 トマトビュレ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース オールスパイス ナツメグ 鶏からスープ◆大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん ごま ごま油</p>	<p>17</p> <p>てりやきチーズハンバーガー</p> <p>(よこわりパンズ・ハンバーグ・チーズ)</p> <p>ベーコンシチュー</p> <p>かき</p> <p>◆横割りパンズ ハンバーグ スライスチーズ◆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 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏からスープ◆柿</p>
<p>20 和光:開校記念日</p> <p>ぶたすきどん</p> <p>みそしる(はくさい・あぶらあげ)</p> <p>りんご</p> <p>◆白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草◆白菜 油揚げ みそ 出汁(むろあじ 昆布)◆りんご</p>	<p>21</p> <p>パスタミートソース</p> <p>オニオンチップ サラダ</p> <p>◆パスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 加粉 ケチャップ トマトビュレ トマト缶 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース オールスパイス ナツメグ 鶏からスープ◆ルム 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ きゅうり コーン ごま</p>	<p>22</p> <p>さげごはん</p> <p>みそしる(だいこん・あぶらあげ)</p> <p>とりてん</p> <p>◆胚芽精米 大麦 鮭フィレ 炊き込みわかめ ごま◆大根 油揚げ みそ 出汁(昆布 むろあじ)◆鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉</p>	<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのちゅうかに(えび)</p> <p>あげポークしゅうまい</p> <p>ナムル</p> <p>◆白飯◆豆腐 豚肉 えび にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 黒きくらげ 生姜 にんにく ごま油 片栗粉◆ポーク しゅうまい◆小松菜 もやし にんじん ごま油 ごま</p>	<p>24</p> <p>かくしよく・ブルーベリージャム</p> <p>オニオンポタージュ</p> <p>とかちだいでずコロケ</p> <p>ミニトマト</p> <p>◆肉食 ブルーベリージャム◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 豆乳 牛乳 スキムミルク チーズ 鶏からスープ◆十勝大豆 コロケ◆ミニトマト</p>
<p>27</p> <p>あきやさいのかきあげどん</p> <p>みそしる(こうや豆腐・わかめ)</p> <p>かき</p> <p>◆白飯 玉ねぎ にんじん ごぼう さつまいも 切り干し大根 小麦粉 卵 出汁(ムロあじ 昆布)片栗粉◆高野豆腐 小松菜 みそ出汁(むろあじ 昆布)◆柿</p>	<p>28</p> <p>みそバターコンソメ</p> <p>きなこポテト</p> <p>おうとうかんづめ</p> <p>◆ラーメン ねりみそ(豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく すりごま みそ ごま油 豆板醤)もやし 玉ねぎ にんじん ママ ほうれん草 長ねぎ バター コーン スープ(鶏から 豚骨 煮干し 玉ねぎ にんじん)◆じゃがいも きなこ◆黄桃缶詰</p>	<p>29</p> <p>とりめし</p> <p>ちくわチーズつめフライ</p> <p>ごまあえ</p> <p>◆胚芽精米 大麦 鶏からスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉◆小松菜 もやし すりごま</p>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>カレーにくじゃが</p> <p>さばのこうみあげ</p> <p>いそあえ</p> <p>◆白飯◆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 干し椎茸 たもぎたけ 生姜 加粉◆さば 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉◆小松菜 白菜 のり</p>	<p>31</p> <p>コッペパン</p> <p>かぼちゃシチュー</p> <p>(ラッキーにんじんいり)</p> <p>ぶりのスパイスあげ</p> <p>りんご</p> <p>◆コッペパン◆ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏からスープ◆ぶり 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 加粉 パンパウダー◆りんご</p>

旬の野菜・くだもの

★おけさ柿 新潟県産 (10/20~10/31 頃) 平核無 種なしの渋柿です。渋抜きをしてから出荷されているので、店頭にならぶころには甘い柿になります。ビタミンCが豊富!

★りんご 余市産 (10/20~31 頃) ★にんじん とうや産 ★長ねぎ 北海道 大野産 (10/27~11/14 頃)

※仕入れの状況等により、変更になる場合があります。