

# 給食だより



令和7年(2025年)9月30日発行

【10月号】

札幌市立屯田北小学校  
札幌市立篠路西小学校

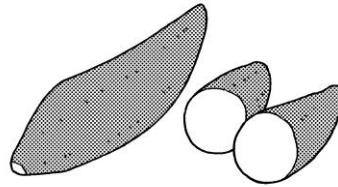
朝夕も涼しく、すっかり秋らしくなりました。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…何をするにも気持ちのよい季節です。お米、魚、芋類、果物など、秋の味覚も出回り、毎日の食卓も賑わっているのではないのでしょうか。

給食でも旬の食材を始め、北区産「じゃが芋」「ブロッコリー」札幌産「たまねぎ」など、生産者の顔が見える、新鮮な食材でおいしい給食をお届けしたいと思います

## 秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



©少年写真新聞社2025



## 中秋の名月

今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では、毎年日付が変わります。

月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。

©少年写真新聞社2025

## 第46回学校給食展のお知らせ

日時：令和7年10月11日(土) 11:00~18:00

場所：札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間  
北1条東(出入口7番と9番出入口の間)

- 内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり  
●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映  
●給食レシピの配布  
●札幌市学校給食会共催によるパネル展示  
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

第46回 学校給食展  
10月11日(土) 11:00~18:00  
札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東 7番と9番出入口の間

内容：写真・パネル展示、食器の移り変わり、給食の実物展示、給食についてのVTR放映、給食レシピの配布、札幌市学校給食会共催によるパネル展示、札幌市農業振興協議会によるパネル展示

主催：札幌市学校給食会 共催：公益財団法人札幌市学校給食会

月	火	水	木	金
<h3>10月の予定献立</h3> <p>【使用予定のくだもの】</p> <p>柿、りんご、早生みかん、梨、果物缶詰(梨・桃・パイナップル)</p>	<p>1 背割りコッペパン チリコンカン コーンフライ くだもの(パイン缶詰)</p> <p>・豚肉、いんげん豆、玉葱、じゃが芋、人参、パセリ、トマトピューレ(既製品)</p>	<p>2 肉炒め丼 揚げえびしゅうまい くだもの(りんご)</p> <p>・豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉葱、りんご、ごま(既製品)</p>	<p>3【十五夜献立】 肉うどん ごまだんご くだもの(梨)</p> <p>・豚肉、油あげ、人参、ほうれん草、長葱、干椎茸、たもぎ茸、白玉もち、ごま</p>	

★今年の十五夜は10/6です



# 10月の予定献立

月	火	水	木	金
6 とりめし 竹輪チーズ詰めフライ ごま和え	7 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 くだもの(柿)	8 <u>1・3・5遠足</u> 横割りバズパン ベーコンシチュー 揚げハンバーグ (照り焼きソース) スライスチーズ ミニトマト	9 <u>2・4・6遠足</u> ごはん マーボー豆腐 ししゃもから揚げ おひたし	10 カレーラーメン シナモンポテト くだもの(洋梨缶)
・胚芽精米、大麦、鶏肉、玉葱、白竹輪、チーズ、鶏卵、小松菜、もやし、ごま	・鮭、豆腐、じゃが芋、人参、大根、つきこん、長葱 ・豚肉、筍、人参、ピーマン、ごま	・ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、(既製品)	・豆腐、豚肉、長葱、干椎茸、カラフトししゃも(子持ち)、ほうれん草、白菜、系かつお	・豚肉、メンマ、もやし、白菜、人参、玉葱、長葱、ほうれん草、わかめ、トマトピュレ、りんご、さつま芋
13 スポーツの日	14 エスカロップ コールスローサラダ	15 角食  ブルーベリージャム オニオンポタージュ 十勝大豆コロケ くだもの(りんご)	16 ごはん きのこ汁(味噌味) さんまの煮つけ くだもの(柿)	17  五目うどん ごまみそポテト くだもの(早生みかん)
	・【バターライス】胚芽精米、大麦、筍、パセリ 【カツ】豚肉、鶏卵【ソース】玉葱、人参、トマトピュレ ・キャベツ、人参、コーン	・ベーコン、じゃが芋、玉葱、パセリ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ ・(既製品)	・ぶなしめじ、えのき茸、なめこ、人参、大根、ごぼう、長葱、油あげ、さんま	・豚肉、油あげ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、干椎茸、たもぎ茸 ・じゃが芋、ごま
20 深川めし 味噌汁(もやし/あげ) 高野豆腐のフライ	21 ハヤシライス 大根サラダ	22 コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ くだもの(パイン缶)	23 <u>4年生校外学習</u> 玉葱のかき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁(高野豆腐/わかめ) くだもの(柿)	24 味噌バターコーン ラーメン きなこポテト くだもの(黄桃缶)
・胚芽精米、大麦、あさり、人参、ごぼう、小松菜、もやし、油あげ、高野豆腐、鶏卵、ごま	・豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース、まぐろ水煮、大根、きゅうり、人参、ごま	・ベーコン、小松菜、人参、玉葱、マカロニ、マッシュルーム、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ぶり	・鶏卵、えび、さくらエビ、あさり、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、高野豆腐、わかめ、長葱	・豚肉、玉葱、人参、ごま、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、コーン、冷凍フレンチポテト
27 チキンウインナーライス ほっけの オートミールフライ くだもの(早生みかん)	28 豚すき丼 味噌汁(白菜/あげ) くだもの(りんご)	29 あげパン (ソフトフランス) ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ	30 ごはん カレー肉じゃが さばの香味揚げ 磯和え	31 パスタミートソース 北区産ブロッコリーと コーンのサラダ 
・胚芽精米、大麦、トマトジュース、チキンウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ほっけ、鶏卵、オートミール	・豚肉、白滝、玉葱、筍、たもぎ茸、ほうれん草 ・白菜、油あげ	・ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、パセリ ・あさり、スパゲティ、胡瓜、人参、ごま	・豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、干椎茸、たもぎ茸、いんげん、さば ・小松菜、白菜、のり	・豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、トマト缶、マッシュルーム、セロリ、パセリ ・ブロッコリー、コーン、ごま

\*牛乳は毎日200ml つきます。\*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。  
\*カラフトししゃも(子持ち)、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。  
\*使用する主な食材を載せています。(アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください)

