



給食だより

札幌市立篠路中学校
札幌市立篠路西中学校
R8年10月1日 発行

だんだんと秋らしい涼しい季節となりました。秋といえば「みのりの秋」といわれているように、旬の食材が多い季節です。旬の食べ物は栄養価が高く、1番おいしく味わうことができます。

10月の給食では、秋が旬の食材を使ったさまざまな料理が登場します。ぜひ、ご家庭の食事でも旬の食材を取り入れて、秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

10月給食提供予定の北海道産食材をPick Up!

じゃがいも



10月は、とうや産のじゃがいもを提供します。給食では男爵やメイクインといった煮崩れしにくい品種を使っています。

かぼちゃ



10月は当別・厚別産の「ブラックのジョー」や「栗五郎」といった品種のかぼちゃを提供予定です。どちらも濃厚な甘みの特徴のおいしいかぼちゃです。

たまねぎ



10月～12月にかけて、札幌産の玉ねぎを提供予定です。10月は「札幌黄」という、肉厚で柔らかく、加熱すると強い甘みとコクが出る品種が提供されます。

りんご



10月は余市産の「早生ふじ」を提供します。余市の秋は昼夜の温暖差が大きいため、色付きがよく、糖分も多いりんごができるそうです。

つくってみよう！秋の食材で給食メニュー

かぼちゃのポタージュ

材料（4人分）

かぼちゃ…200g（1／6個）
ベーコン…15g（1枚）
たまねぎ…240g（小2個）
セロリ…8g（約3cm）
パセリ…適量

A { 小麦粉…大さじ1
バター…小さじ1
サラダ油…小さじ1
牛乳…130ml
豆乳…80ml

スライスチーズ…1／2枚
スキムミルク…大さじ2
白ワイン…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々

スープ…430ml

給食では鶏がらなどの
スープを使用しています。

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて、1cm幅に切る。
- ② たまねぎとセロリは薄くせん切りにする。
- ③ ベーコンはせん切りにして、から炒りし、取り出しておく。
- ④ ホワイトソースをつくる。

厚手の鍋にバター・サラダ油を入れて加熱し、バターがとけたら小麦粉を入れ、弱火で炒める。とろっとしてきたら小麦粉を入れ、弱火で炒める。とろっとしてきたら、火を止めて、あたためた牛乳・豆乳を加えながら混ぜる。均一に混ざったら弱火にかけて、最後に細かくしたチーズを加えて煮とく。

- ⑤ ベーコンを取り出したあとの鍋に油を適量しき（分量外）、セロリ・たまねぎをよく炒める。さらにかぼちゃを加え、スープを加える。その中にスキムミルクを混ぜながら加えて煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、なめらかになるまでミキサーにかけ、鍋にもどして、④のホワイトソースを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 塩・こしょうで味をととのえ、白ワイン・③のベーコン、みじん切りにしたパセリを入れて仕上げる。



篠路西中学校10月予定献立

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200ml付きます。 ・㊤は卵、㊦は乳製品、㊧はえびを使用しています。 ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。 ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。 ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。 ・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上、省略しています。				
5 ㊤㊦かき揚げ丼 味噌汁 パイン缶詰	6 ㊤㊦横割パンズ/㊦スライスチーズ ㊦かぼちゃのポタージュ ㊦カレーコロッケ(ケチャップ) 人参とコーンのサラダ	7 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え	8 肉うどん ㊦さつまいもグラッセ 果物	9 五目ごはん きのこ汁(味噌味) 北海道産ブリカツ
えび、あさり、さくらえび、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵/厚揚げ、こまつな、みそ	ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/【加工品】コロッケ(じゃがいも、豚肉、たまねぎ、生乳、小麦粉等)/ハム、にんじん、さゆり、ホールコーン	豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、みそ/さんま、しょうが/ほうれんそう、もやし、白ごま	豚肉、油揚げ、つと、にんじん、こまつな、長ねぎ、干しいたけ、たまぎたけ、一味唐辛子/さつまいも、バター、牛乳/みかん	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、だしのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、みそ、一味唐辛子/【加工品】ブリカツ(ブリ、パン粉等)
12 スポーツの日 	13 ㊤㊦背割コッペ ポテトスープ ㊤チキンカツ ㊦きなこクリーム	14 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ	15 カレーソースパスタ フレンチポテト	16 ビビンバ スイートグレーゼリー 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、豆板醤、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま、一味唐辛子
	ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ、鶏ガラスープ/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター	しらたき、たまねぎ、だしのこ、たまぎたけ、ほうれんそう/じゃがいも、わかめ、長ねぎ、みそ/【加工品】コロッケ(じゃがいも、ごぼう、にんじん、たまねぎ、おから、パン粉等)	豚肉、豚しほ、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、パセリ、カレーパウダー、ケチャップ、鶏ガラスープ/じゃがいも	学校祭のため、盛付け等を考慮し、通常よりも品数が少なくなっておりますことご了承ください。
19 ご飯 ㊦豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ しょうが和え	20 札教研 (午前授業・給食なし) 	21 スープカレー ハムコーンサラダ	22 きつねうどん あべかわだんご 果物	23 ㊦小松菜ピラフ ㊤高野豆腐のフライ 洋ナシ缶
豆腐、豚肉、えび、にんじん、たまねぎ、だしのこ、たまぎたけ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、かたくり粉/ほっけ、カレー粉、小麦粉、かたくり粉/こまつな、もやし、しょうが		鶏肉、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶詰、チリパウダー、オールスパイス/ハム、ホールコーン、キャベツ、からし、ごま油	油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまぎたけ、こまつな、一味唐辛子/白玉、きな粉/柿	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、こまつな/凍り豆腐、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉
26 ご飯 スンドゥブ ししゃもから揚げ ナムル	27 ㊤㊦ツイストパン ㊦チキングラタン オニオンチップサラダ 黄桃缶	28 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 果物	29 味噌ラーメン ㊤㊦アメリカンドッグ 果物	30 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え
豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、豆板醤、ごま油、あさり、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、にら/カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、豆板醤、白ごま	鶏肉、たまねぎ、マカロニ、マッシュルーム、にんじん、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、パセリ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、かたくり粉、白ごま	豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、厚揚げ、かたくり粉、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、豆板醤、かたくり粉、ごま油、白ごま/だいこん、にんじん、ごぼう、みそ/柿	豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ごま、みそ、豆板醤、豚肉、ほうれんそう、長ねぎ、くきわかめ/ボーキングパウダー、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳/りんご	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、白ごま/さば、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー/こまつな、もやし、もみのり

第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10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 ●札幌市農業振興協議会によるパネル展示
 ●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布

