

きゅうしょくだより

10月



令和7年（2025年）10月2日発行

◆◆札幌市立資生館小学校◆◆

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋といわれるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ごせる季節です。きのこ、柿、りんご、梨、栗、玉ねぎ、かぼちゃ、豆、じゃがいも、さつまいもなど、旬の食べ物もたくさんあります。自然の恵みに感謝し、旬をおいしくいただきたいものです。



個性たっぷり、札幌伝統野菜 札幌産玉ねぎ



日本で最初に玉ねぎの栽培を始めたのが札幌です。明治時代に栽培を始めました。現在は、生産量は減少していますが、収穫量・生産額は、札幌の農産物の中で最も多くなっています。

<札幌黄>

札幌黄は、開拓時代（明治）に、札幌市東区で栽培が始まりました。病気に弱いことや、貯蔵期間が短いことなどから、生産量が激減し、今では「幻の玉ねぎ」とも言われています。肉厚で柔らかく、加熱後の甘みが強い玉ねぎです。

<さつおう>

札幌黄の品種を保存しつつ改良を加えて完成したのが、さつおうです。札幌黄のおいしさを受け継ぐ、札幌発の新しい品種です。辛味、甘み、やわらかさの三点がそろった、玉ねぎです。

10月・11月は、札幌産の玉ねぎが給食に登場します。

・10月20日(月)～11月14日(金)

★「札幌黄」は、10月に供給予定でしたが、高温・干ばつなどの天候状況による品質低下のため収穫量が減少し、供給中止となりました。

（富良野産玉ねぎに変更の予定です）



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・パンフレットの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

是非、お立ち寄り
ください



リザーブ（事前に選ぶ）給食があります



10月30日（木）は、献立を事前に選ぶリザーブ給食です。

テーマは「食材を選んで揚げ物を味わおう」です。鰯ザンギまたは、鶏肉の竜田揚げのどちらかを選びます。鰯も鶏肉も、たんぱく質が豊富な食材です。（鰯も鶏肉も北海道産です。）

10月 よていこんだて

●卵 ◆乳製品 ◇えび *バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立 ※牛乳は毎日つきます。

※シヤミや昆布、しらす干し、貝類には小さなえびがついていることがあります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
とりめし ★●◆ちくわチーズつめフライ ごま和え	豚すき丼 みそ汁 *りんご	揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	ハヤシライス 大根サラダ	五目うどん ごまみそポテト パイン缶
胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/小松菜 もやし すりごま/	精白米 豚肉 白滝 玉ねぎ ほうれん草 白菜 油揚げ みそ/りんご/	ソフトフランスパン グラニュー糖 シナモン 油/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター/あさり スパゲティ きゅうり 人参 いりごま みそ/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ほうれん草 しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース トマト缶 小麦粉 油/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 いりごま/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/じゃがいも すりごま みそ 油/
13日 スポーツの日 	14日 ★●味噌かつ丼 ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁	15日 ●◆角食 ◆オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト ブルーベリージャム	16日 ごはん きのこ汁（味噌味） 秋刀魚の煮つけ みかん	17日 *カレーラーメン シナモンポテト *梨 
・10月29日（水）の小松菜のクリーム煮には、「YES! clean」栽培の人参を使用します。農薬や肥料を出来るだけ減らして作られた野菜です。	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ いりごま/ブロッコリー コーン いりごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/	角食 卵 脱脂粉乳/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マッシュポテト パン粉 小麦粉 でん粉 油/ミニトマト/ブルーベリー/	精白米/しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ/秋刀魚 しょうが/みかん/	ソフトめん 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 みそ りんご/さつまいも 油/梨/
20日 ◆チキンウインナーライス ★●ほっけのオートミールフライ パイン缶	21日 ごはん カレーにくじゃが 鯖の香味揚げ 磯和え	22日 ●◆横割りのパンズパン ◆ベーコンシチュー ●◆ハンバーグ（照焼きソース） ◆スライスチーズ 柿	23日 ごはん ◇豆腐の中華煮（えび入り） 揚げポークシューマイ ナムル	24日 パスタミートソース オニオンチップサラダ 
胚芽米 大麦 バター トマト ジュース ウィナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/パイン缶/	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん しいたけ たもぎたけ しょうが/鯖 しょうが にんにく 小麦粉 でん粉 油/小松菜 白菜のり/	横割りのパンズ 卵 脱脂粉乳/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 油/スライスチーズ/柿/	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく 油/豚肉 牛肉 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 大豆たんぱく 油/小松菜 もやし 人参 いりごま/	ソフトめん 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 にんにく バター 小麦粉 トマト缶 油/ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ でん粉 油 いりごま/
27日 深川めし みそ汁 ★●高野豆腐フライ	28日 ●玉ねぎのかき揚げ丼 みそ汁 柿 	29日 ●◆ツイストパン ◆小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ *りんご	30日 ごはん マーボー豆腐 リザーブメニュー くさざんぎまたは鶏の竜田揚げ みかん	31日 ★◆味噌バターコーン ラーメン きなこポテト *黄桃缶 
胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 小松菜 /もやし 油揚げ みそ/高野豆腐 小麦粉 卵 すりごま いりごま パン粉 油/	精白米 えび あさり 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 油/高野豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/柿/	ツイストパン 卵 脱脂粉乳/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 バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/ぶり しょうが にんにく 小麦粉 でん粉 油/りんご/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく みそ 鶏/鱈 でん粉 しょうが みそ/鶏肉 しょうが でん粉 小麦粉 油/みかん/	ソフトめん 豚肉 しょうが にんにく すりごま ママ もやし 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ こん 人参 バター/じゃがいも きなこ 油/黄桃缶/

<材料> 4人分

ハム…2枚
きゃべつ…100グラム
きゅうり…40グラム
ホールコーン…20グラム
玉ねぎ…60グラム
でん粉…少々
塩…少々（揚げ油…適量）
酢…小さじ2
A 砂糖・しょうゆ…各小さじ1/2
塩・こしょう・いりごま…少々

作ってみませんか～10月の給食メニューから オニオンチップサラダ

<作り方>

- ① ハム、きゃべつはせん切りにする。
- ② キュウリは縦半分に斜めに切る。玉ねぎは半分に切ってから薄切りにする。
- ③ 玉ねぎにでん粉をまんべんなくつけ油でからりと揚げ、塩を振る。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜、ハム、③の半分の量、いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、残りの揚げた玉ねぎを上からかける。

