

10月 給食だより



家庭数配付

令和 8年 10月 2日
札幌市立手稲中学校

気まぐれな天気が続くこの頃ですが、一雨ごとに秋の深まりが感じられますね。10月は、合唱発表会に向けて歌の練習が本格化し、校内のあちこちから素敵な歌声が聞こえてくる季節です。朝晩と日中の寒暖差によって体調に変化が出やすい時期でもあるので、食事の面からしっかりと体力を維持し、素敵なハーモニーを作り上げてください。



ご存じですか？「YES! clean」



未来を担う子どもたちに、安全安心な食べものを提供したいという思いから、北海道の学校給食では「YES!clean 北海道安心ラベル」のついた食材を積極的に使用しています。YES! cleanは、全国に先駆けて平成3年度から始まった北海道独自の「クリーン農業」の取組です。健全な土づくりに努め、化学肥料・化学合成農薬の使用をできるだけ減らすなど、厳しい基準をクリアした生産者団体だけが登録を認められ、ラベルを表示することができます。



北海道安心ラベル

10月の給食では、この「クリーン農業」で栽培された「にんじん」「キャベツ」「長ねぎ」を積極的に使用していきます。

10月は食品ロス削減月間

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本における食品ロスの量は、年間461万トン（令和6年度推計値）。これは国民1人あたりに換算すると、毎日100gずつ食べ物を捨てている計算になります。

食品ロスを減らすために私たちができることを、改めて考えてみませんか？学校でも引き続き、おいしい給食を食べてもらえるよう努めます！

10月10日は目の愛護デー

目の健康維持には「ビタミンA」が大活躍！

ビタミンAのはたらきは？

- 目の働きを助ける
- 粘膜を強くする
- 肌を健康に保つ
- 免疫力を高める

ビタミンAが多く含まれる食べ物は？

- レバー、卵、うなぎ
- かぼちゃ、にんじん、ほうれん草などの色の濃い野菜



◆第47回 学校給食展のご案内◆

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 憩いの空間 北1条東
（出入口7番と9番の間）

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
●パンフレット・給食レシピ配付 など



10月 予定献立



牛乳は毎日つきます

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
	西区産小松菜			
横割りパンズ カレーコロッケ(ケチャップソース) スライスチーズ かぼちゃのポタージュ にんじんとコーンのサラダ 横割りパンズ/ ポテトコロッケ/ スライス チーズ/ ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 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/ ハム 人参 コーン	ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル ご飯/ 豆腐 豚肉 生姜 にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきにら/ 子持ちししゃも 小麦粉 片栗粉/ ハム 小松菜 もやし 人参 ごま	きつねうどん あべかわだんご パイン缶 ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 椎茸 長ねぎ たもぎ茸 小松菜/ 白玉もち きな粉/ パイン缶	五目ごはん きのこ汁(みそ味) 北海道産ブリカツ 胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 椎茸 グリンピース/ しめじ えのき なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ/ 北海道産ブリカツ	スープカレー ハムコーンサラダ ご飯 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 生姜 にんにく トマト缶/ ハム コーン キャベツ
12日	13日	14日	15日	16日
 スポーツの日	ごはん さつま汁 さんまの煮付け ごま和え(ほうれん草・もやし) ご飯 豚肉 さつま芋 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜/ さんま 生姜/ ほうれん草 もやし ごま	パスタカレーソース フレンチポテト ソフトパスタ 豚肉 豚レバー 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ りんご 生姜 にんにく パセリ 小麦粉/ フレンチポテト	鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え(小松菜・もやし) 胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま/ さば 生姜 にんにく かたくり粉 小麦粉/ 小松菜 もやし のり	味噌カツ丼 けんちん汁(醤油味) みかん ご飯 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま/ 鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ みかん
19日	20日	21日	22日	23日
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 ツイストパン/ 鶏肉 玉ねぎ マカロニ 人参 小麦粉 マッシュルーム バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 パセリ/ ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 ごま/ 黄桃缶	札教研のため 給食なし 	味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ きわめ/ ポークウィンナー ベーキングパウダー 卵 牛乳/ りんご	ピピンパ 星のコロッケ フルーツミックス 胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/ 星のコロッケ/ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶	豚すき丼 みそ汁(じゃがいも・わかめ) うの花コロッケ ご飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 ほうれん草/ じゃが芋 わかめ 長ねぎ/ うの花コロッケ
26日	27日	28日	29日	30日
	西区産小松菜			
揚げパン(きなこ) 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ ソフトフランスパン/ きな粉/ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/ 鶏肉 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ 生姜 ごま	ごはん 豆腐の中華煮 ほっけカレー揚げ しょうが和え(小松菜・もやし) ご飯/ 豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 椎茸 きくらげ 生姜 にんにく 片栗粉/ ほっけ 小麦粉 かたくり粉/ 小松菜 もやし 生姜	肉うどん さつまいもグラッセ みかん ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 椎茸 たもぎ茸/ さつまいも バター 牛乳/ みかん	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/ 凍り豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉/ 洋なし缶	厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁(ごぼう・人参・大根) 柿 ご飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま/ 大根 人参 ごぼう/ 柿
○献立は、入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。 ○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。 ○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。 ◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方はご連絡ください。 ◆年度途中でもよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校へご相談ください。				

※5日以上学校をお休みする場合、給食を停止することが可能ですので、何かありましたら学校にご相談ください。