



ぱくぱくたいは



10月

札幌市立手稲東小学校・西野小学校 給食だよ!

令和7年(2025年)9月30日

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋ですね。旬の魚や、くだもの、新米などを取り入れ、実りの秋に感謝をしながら、秋の味覚を楽しみましょう。



主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとって体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



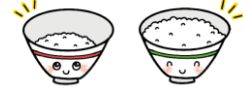
●腹持ちがよい!



●塩分はゼロ!



●量の調整がしやすい!



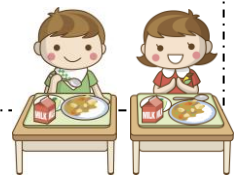
「米」という字



1人当たりのお米の年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

【第46回 学校給食展のお知らせ】
10月11日(土) 11時~18時

札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペースにて、学校給食展を行います。給食の実物展示やVTR放映、リーフレット・レシピの配布などを行う予定です。お時間がありましたら、ぜひお立ち寄りください。



よていにこんだて

月	火	水	木	金
※牛乳は毎日200mlずつつきます。 ※給食で使用している「しらすぼし」や「ししゃも」「あさり」の中には小さな殻類が混入している場合があります。 ※天候や収穫状況により果物等が変更になる場合があります。 アレルギー表示 ★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用	1 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げぎょうざ ナムル	2 ★◇食パン いちごジャム ◇チキンクリーム煮 大根サラダ りんご	3 肉炒め丼 あげえびシューマイ ブルー	
	ごはん/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく 片栗粉/ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ たら 豚肉 鶏肉 小麦粉 油/小松菜 もやし にんじん 豆板醤 ごま	パン/鶏肉 マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん ごま /りんご/いちごジャム	ごはん/豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま/えび いとどりだい 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油/ブルー	



よていにこんだて

月	火	水	木	金
6 カレーラーメン シナモンポテト なし	7 <small>根室市の名物料理です</small> ★◇エスカロッフ フロッコリーと コーンのサラダ	8 ★玉ねぎのかき揚げ丼 (エビ入り) みそしる 白桃のかんづめ	9 ★◇コッペパン ◇小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ いんご	10 ごはん みそきのこ汁 さんまの煮つけ ミニトマト
ラーメン/豚肉 生姜 にんにく メンマ 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ りんご/さつまいも 油 シナモン/梨	米 大麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく トマトピューレ デミグラスソース/ フロッコリー コーン ごま	ごはん/えび あさり 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 小麦粉 卵 油/高野豆腐 わかめ みそ/白桃缶	パン/ベーコン 小松菜 マカロニ にんじん 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 生姜 にんにく 小麦粉 油/りんご	ごはん/しめじ えのきだけ なめこ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ/さんま 生姜 /ミニトマト
13 スポーツの日	14 深川めし みそ汁 ★高野豆腐のフライ	15 ゆであげスパゲティ ミートソース かぼちゃサラダ パインのかんづめ	16 ★◇せわりコッペパン ◇オニオンポタージュ 釧路産たらフライ みかん	17 <small>西区産小松菜</small> ごはん カレー肉じゃが さばの香味揚げ いぞあえ
	米 大麦 あさり 生姜 ごぼう にんじん みそ 小松菜/もやし 油揚げ みそ/高野豆腐 小麦粉 卵 パン粉 ごま	スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 セロリ マッシュルーム にんにく 油 小麦粉 /かぼちゃ 油 にんじん キャベツ きゅうり ごま/パイン	パン/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /たら パン粉 油/みかん	ごはん/豚肉 ジャがいも 玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん しいたけ たもぎたけ 生姜/さば 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 油 /小松菜 白菜 のり
20 五目うどん いももち(ごまだれ) いんご	21 ◇ウイナーライス 十勝大豆コロッケ みかん	22 ごはん 三平汁 ひじき春巻き ナムル	23 ★◇よこわりパン イタリアンスープ ★◇ていやきハンバーグ ◇スライスチーズ 柿	24 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし
うどん/鶏肉 油揚げ つと にんじん 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 片栗粉 ごま/りんご	米 大麦 トマトジュース チキンウイナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 油/じゃがいも 大豆 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 油/みかん	ごはん/鮭 豆腐 ジャがいも にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ /たけのこ にんじん 豚肉 ひじき でん粉 片栗粉 油/小松菜 もやし ごま	パン/ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ /牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 パン粉 油 チーズ/柿	ごはん/豆腐 豚肉 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ しいたけ みそ 豆板醤/からふとししゃも 小麦粉 片栗粉 油/ほうれん草 白菜 削り節
27 ◇みそバターコーンラーメン きなこポテト みかん	28 といめし ★◇ちくわの チーズつめフライ ごまあえ	29 豚すき丼 みそ汁 柿	30 ★◇黒コッペパン ◇ベーコンシチュー ★ほっけのオートミールフライ いんごのかんづめ	31 ハヤシライス 大根サラダ
ラーメン/豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく ごま みそ もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ バター コーン /じゃがいも 油 きなこ/みかん	米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ /ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/小松菜 もやし ごま	ごはん/豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 /白菜 油揚げ みそ/ 柿	パン/ベーコン ジャがいも 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 /ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/りんご	ごはん/豚肉 玉ねぎ にんじん ジャがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム 小麦粉 トマトピューレ トマト /大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん ごま