

給食だより 10月

2025年9月30日（火）常盤中学校

朝晩が涼しくなり、秋が深まってきました。今年の夏は、本州が記録的な猛暑となり、国産の野菜の品質が低下したり、また出荷量が減少したりしているものがあります。その影響により、北海道産野菜の中にも価格が高値になっているものもあります。札幌市学校給食会は、道内の多くのJAと契約を結び、安定して野菜やくだものを給食に提供しています。このように、食に携わるたくさんの方々のおかげで、今年も秋の味覚を給食で味わうことができます。自然の恵みに感謝し、食の大切さを考えていきたいと思っています。

札幌産玉ねぎの季節です！

給食では、札幌産のたまねぎを10月から12月にかけて使います。今年は高温干ばつなどの天候状況により、品質が低下し収穫量が減少しました。短い期間に2種の札幌産の玉ねぎが使われます。10月下旬から11月中旬には「オホーツク222（にーにーにー）」という品種を使います。これは北海道の早生の品種です。



12月になると、給食フードリサイクル堆肥で作られた「さつおう」を予定しています。

「さつおう」は、「札幌黄」を改良して作られた玉ねぎで、札幌黄の甘さや、柔らかさをそのままに、病気に強く貯蔵性を高めた品種となっています。また「さつおう」は、札幌産レタスと同様、**フードリサイクル事業で作った玉ねぎ**です。フードリサイクル事業は、給食で出る野菜くずや残菜を回収して、専用工場で堆肥（肥料）を作り、それを利用して畑で野菜を育てて、また給食で使うというシステムです。

日本型食生活の良さを見直そう

◎ご飯とおかずを交互に食べる口中調味

おかずを食べてご飯を一口食べて、口の中で味を合わせる食べ方（口中調味）で、自然とお腹が満たされて、脂肪やたんぱく質のとり過ぎを防いでいます。

◎食物繊維がたっぷりで、善玉菌を増やしておなかもスッキリ！

四季がはっきりしており、旬の新鮮な野菜や海藻・きのこ類をふんだんに食べることで、腸内の善玉菌を増やし毒素が腸内にとどまらなくなり、生活習慣病を防ぎます。

◎魚をよく食べ、悪玉コレステロールを撃退！



魚（特に青魚）には、 ω （オメガ）3系の油が豊富に含まれており血管内の悪玉コレステロールを減らし、血管を丈夫にする働きがあります。また脳の発達やアレルギーの抑制に効果のあることもわかっています。

◎ごはん味噌はベストパートナー！

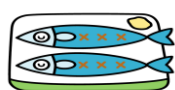
お米に含まれる必須アミノ酸のうち、リジンとスレオニンは含有量が少なく、これらは大豆に多く含まれています。逆に大豆に少ないメチオニンは米に多く含まれていて、一緒に食べることでお互いの栄養素の不足を補い合う、とても良い組み合わせなのです。

◎煮る・焼く（魚）・蒸すなどあまり油を使わない調理方法

油を多く使わないので、エネルギーを抑えられます。最近は伝統的な日本の食事に比べ、比較的多くの油を使う洋風の食事になる傾向が問題になっています。子どもの時の食生活は生涯の健康の土台になります。



予定献立

月	火	水	木	金
学校給食展のお知らせ 10月11日(土) 11:00~18:00 地下歩行空間(チ・カ・ホ)北1条 ○パネル展示○レシピ配付○DVD放映 ○実物展示		1日 746Kcal 鮭ごはん 豚汁 星のコロッケ 胚芽精米 大麦 紅さけ 炊き込みわかめ 白いりご ま/豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく にんじん 大根 たまねぎ ごぼう 長ねぎ/ 星のコロッケ 菜種油	2日 899Kcal ご飯 豆腐のトロトロ煮 さばのスパイス揚げ ナムル 精白米/豆腐 鶏挽肉 小 松菜 長ねぎ にんじん/ さば切り身 菜種油/ハム ほうれん草 もやし にんじ ん 白いりごま	3日 740Kcal ロールパン ポークシチュー コールスローサラダ 梨 豚肉 セロリー じゃが芋 にんじん たまねぎ グリン ピース/キャベツ にんじん ホールコーン/梨
6日 769Kcal ご飯 豆腐の中華煮 ほっけの味噌焼き たたききゅうり 精白米 豚肉 むぎえび にんじん たまねぎ たけの こ たもぎ茸 干し椎茸 黒 きくらげ/ほっけ切り身 白 ご/きゅうり 白いりごま	7日 759Kcal パスタ ミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー ソフトパスタ 豚挽肉 大豆 水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ 白いりごま/ ブルーベリーゼリー	8日 772Kcal とりめし きのこ汁 北海道産ブリカツ 胚芽精米 大麦 鶏肉 た まねぎ/ぶなしめじ えのき 茸 なめこ にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ/ 北海道産ブリカツ 菜種油	9日 733Kcal ご飯 スープカレー あさりのサラダ 精白米 鶏肉 じゃが芋 菜 種油 かぼちゃ さやいん げん ぶなしめじ たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく ホールトマト缶/ あさり きゅうり キャベツ にんじん 白いりごま	10日 699Kcal 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム ベーコン じゃが芋 にんじ ん たまねぎ パセリ/鶏 肉 卵 パン粉 菜種油/ 豆乳 きな粉 きび砂糖 コ ーンスターチ バター
13日 ス ポ ー ツ の 日 	14日 791Kcal 味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご 豚挽肉 たまねぎ にんじ ん しょうが にんにく 白す りごま 白いりごま もやし メンマ にんじん ほうれん 草 長ねぎ 茎わかめ/ポ ークウインナー 卵 牛乳 菜種油/りんご	15日 739Kcal 栗ごはん さわらのオートミールフライ からし和え 胚芽精米 大麦 栗 油揚 げ にんじん ぶなしめじ 干し椎茸/さわら切り身 卵 オートミール パン粉 菜種油/焼きちくわ 小松 菜 キャベツ	16日 853Kcal 味噌かつ丼 けんちん汁 柿 精白米 豚肉 卵 パン粉 菜種油 白いりごま/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にん じん 大根 ごぼう 長ねぎ /柿	17日 809Kcal ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ ベーコン たまねぎ 小松菜 マカロニ マッシュルーム/ チキンナゲット 菜種油/ 大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白いりごま
20日 762Kcal ご飯 スンドゥブチゲ ししゃもの唐揚げ ナムル 精白米/豆腐 豚肉 しょう が にんにく あさり にんじ ん たまねぎ えのき茸 なら/カラフト子持ちししゃ も 菜種/ハム ほうれん 草 もやし にんじん 長ね ぎ 白いりごま	21日 札 教 研 	22日 773Kcal 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋なし缶 胚芽精米 大麦 ベーコン にんじん たまねぎ ホール コーン 小松菜/高野豆腐 白すりごま 卵 パン粉 白 いりごま 菜種油/洋なし 缶	23日 816Kcal 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ 精白米 豚肉 白滝 たま ねぎ たけのこ たもぎ茸 ほうれん草/じゃが芋 塩 わかめ 長ねぎ/まだら切 り身 卵 パン粉 菜種油/ 白身魚	24日 864Kcal 横割パンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ スライスチーズ グレープゼリー ベーコン じゃが芋 たまね ぎ パセリ/カレーコロッケ 菜種油/スライスチーズ/ グレープジュース 粉寒天 上白糖 赤ワイン
27日 888Kcal ご飯 厚揚げのカレーソース 鉄ちゃんぎょうざ おひたし 精白米 豚挽肉 レバーチ ップ にんじん たまねぎ さやいんげん/鉄ちゃんぎ ょうざ 菜種油/小松菜 白菜 糸かつお	28日 755Kcal 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 にんじん 小松菜 長 ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 /さつまいも バター きび 砂糖 牛乳/みかん	29日 724Kcal 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え 胚芽精米 大麦 鶏挽肉 焼き豆腐 ごぼう にんじん 油揚げ 白いりごま/かぼ ちゃチーズフライ 菜種油 /小松菜 もやし もみのり	30日 783Kcal ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え 精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 つきこんにゃく にん じん 大根 ごぼう 長ねぎ /秋刀魚 しょうが/ほうれ ん草 白菜 白すりごま	31日 814Kcal レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃缶 ベーコン じゃが芋 たまね ぎ にんじん パセリ/ハム ブロッコリー ホールコーン 白いりごま/黄桃缶