

給食だより

令和7年9月30日
月寒東小学校



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、ハロウィンなど、おいしい、楽しいイベントの季節になりました。いっぱい食べて運動して秋を満喫してくださいね。

秋はおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にも旬の食べ物がたくさん登場します。いろいろな秋の味覚を楽しんでみましょう！

日本の食料自給率は…

日本の食料自給率
令和5年度
38%
(カロリーベース)



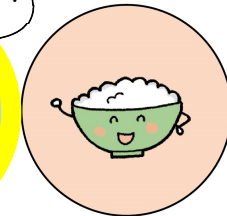
※農林水産省「令和5年度食料自給率・食料自給力指標について」

食料自給率アップの取り組み

①今が旬の食べ物を選ぶ

②地元でとれる食材を食べよう

③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



皮や果肉が白いのが特徴です。



しろごぼう

札幌産の食材

札幌では色々な野菜が育てられているのをご存知ですか？

給食でも農家さんや業者の方々のおかげで札幌産の野菜を取り入れることができます。

ぜひスーパー等で探してみてくださいね。

しんせんで
おいしいよ！



フードリサイクルで使っています。



トマト

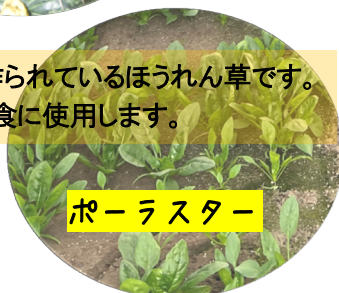
採れたてのミニトマト！
あまくておいしい。

手稲地区で生産されています。



おおはまみやこ

清田区で作られているほうれん草です。
10月の給食に使用します。



ポーラスター

たまねぎ

札幌黄が有名ですね！



こちらは夏の甲子園という品種です。

こまつな

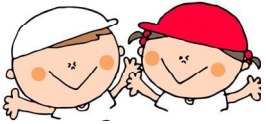


札幌市の学校給食について知れるイベントが10月11日にあります！詳しくは3ページ目をご覧ください。

10月のよていにこんだて

★牛乳は毎日200mlつきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。

海産物については、どの食品においても他の海産物が混入している可能性があります。また、一尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
振替休業日 	ゆであげミートソース オニオンチップサラダ	とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え	ご飯 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん	コッペパン 小松菜のクリーム煮 いわしスパイス揚げ 黄桃缶
	スパゲティ、オリーブ油、なたね油、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、片栗粉、なたね油、白ごま	胚芽米、大麦、鶏肉、生姜、玉ねぎ、なたね油/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、なたね油/こまつな、もやし、白ごま	精白米/鮭ダイス、豆腐、じゃがいも、にんじん、大根、こんにゃく、長ねぎ/豚肉、生姜、片栗粉、なたね油、たけのこ、にんじん、ピーマン、ごま油、豆板醤、白ごま/みかん	コッペパン/ベーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、なたね油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/まいわし、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、なたね油/黄桃缶
13日	14日	15日	16日	17日
 スポーツの日	カレーラーメン シナモンポテト 柿	チキンウイナーライス ほっけの オートミールフライ りんご缶	ご飯 カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え	揚げパン ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ
	ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、なたね油、メンマ、もやし、白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、りんご/さつまいも、なたね油/かき	胚芽米、大麦、バター、カットチキンウイナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、なたね油/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、なたね油/りんご缶	精白米/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白滝、さやいんげん、椎茸、たまごたけ、生姜、なたね油/さば、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、なたね油/こまつな、白菜、切りのり	ソフトフランスパン、なたね油/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/あさり、生姜、スパゲティ、きゅうり、にんじん、なたね油、ごま油、白ごま
20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 きのこ汁 味噌味 さんまの竜田揚げ 洋なし缶	五目うどん ごまポテト パイン缶 	エスカロップ ブロッコリーと コーンのサラダ	ご飯 マーボー豆腐 揚げポークシュウマイ おひたし 	横割パンズ ベーコンシチュー ハンバーグ 照り焼きソース F e スライスチーズ 黄桃缶
精白米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、なたね油/さんま、生姜、小麦粉、片栗粉、なたね油/なし缶	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまごたけ/フレンチポテト、なたね油、白ごま/パイン缶	胚芽米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、なたね油、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく/ブロッコリー、コーン、白ごま、なたね油	精白米/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、なたね油、にんじん、長ねぎ、椎茸、ごま油、豆板醤、片栗粉/ポークシュウマイ、なたね油/ほうれん草、白菜、糸かつお	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハンバーグ、なたね油、片栗粉/スライスチーズ/黄桃缶
27日	28日	29日	30日	31日
玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 みかん	味噌バター コーンラーメン きなこポテト 黄桃缶 	わかめごはん 豚汁 高野豆腐のフライ	ハヤシライス 大根サラダ	角食 オニオンポタージュ サケフライ ミニトマト ブルーベリージャム
精白米、むきえび、あさり、さくらえび素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、卵、なたね油、片栗粉/もやし、油揚げ/みかん	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、白ごま、ごま油、豆板醤、もやし、玉ねぎ、メンマ、なたね油、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン/フレンチポテト、なたね油、きな粉/黄桃缶	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、なたね油/凍り豆腐、小麦粉、白ごま、卵、パン粉、なたね油/	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、なたね油、小麦粉/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油/	角食/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/サケフライ、なたね油/ミニトマト/ブルーベリージャム



…ポーラスターの日

第46回学校給食展のお知らせ

第46回

学校給食展

まいうしよくで学ぼう！ 食べる楽しさ大切さ

とき 令和7年 10月11日(土) 11:00 ~ 18:00

ところ 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東 (7番出入口と9番出入口の間)

内容

- 写真・パネル展示
- 食器の作り変わり
- 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・パンフレットなどの配布
- 札幌市食育推進協議会によるパネル展示

主催/札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyu.com> 共催/公益財団法人 札幌市学校給食会

後援/札幌市教育委員会・札幌市小学校長会・札幌市中学校長会・札幌市PTA協議会・公益財団法人 北海道学校給食会・札幌市農産物振興協議会

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 ●給食レシピの配布 など

あそびにきてね！

