

給食だより



令和7年(2025年)9月30日(火)
札幌市立美しが丘緑小学校
札幌市立清田緑小学校

10月

米(ごはん)を食べよう!

新米の季節がやってきました。食事のことを、《朝ごはん》と言うように、米は私達の毎日の食事に、無くてはならない食べ物の一つです。しかし、日本人が米を食べる量は年々減ってきています。ここでもう一度、米の良さを見直してみましょう!

1. 日本型食生活の基本…米(ごはん)



ごはんを中心とした食生活は、どんなおかずとも相性が良く、主食・主菜・副菜を食べると自然に栄養バランスの良い食事をとることができます。さらに、北海道の食品をたくさん使うと「北海道型食生活」になります。

2. 米(ごはん)を食べて、集中力アップ!!

米(ごはん)に含まれる炭水化物は体の中で分解されて、脳や筋肉・内臓のエネルギー源となります。脳は炭水化物が分解された「ブドウ糖」を、唯一のエネルギー源とします。脳のエネルギー源が不足すると、疲労感が続く、やる気がおきない、集中力がなくなるなどの症状があらわれることがあります。頭の働きを良くするためにも、米(ごはん)をしっかり食べましょう。

北海道は冷涼で湿度が低い気候のため、農薬の使用回数や使用量を抑えることができます。品種改良や土づくりなどの工夫を重ねておいしいお米を作っています。給食では、北海道産米「ゆめぴりか」を使っています。

3. 一汁三菜

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。「エネルギーのもとになる」ごはん、「体をつくる」おかず1品、「体の調子を整える」おかず2品が揃うと、栄養バランスの良い食事になります。

北海道の郷土料理…三平汁(さんぺいじる)… 農林水産省 うちの郷土料理より

「三平汁」は、塩漬けの魚を野菜とともに煮こみ、その魚の塩分だけで味を付けます。主に塩漬けされた鮭を使うことが特徴です。同じ鮭を使った「石狩鍋」は、味噌仕立てで、生鮭を使います。三平汁は、使う魚や味付けは地域によって様々です。

道央地域や道東地域では塩鮭を使いますが、道北地域では塩だらを使うこともあります。檜山地方では、主に塩で味付けしたスケソウダラを使う「塩三平」と味噌で味付けした塩鮭を使う「味噌三平」があります。



三平汁~10月31日(金)のメニューより~

〈材料〉(4人分)

鮭 60g(角切り)
塩 1g
酒 小さじ1/2
豆腐 100g(角切り)
じゃが芋 110g
人参 40g(いちょう切り)
大根 90g(いちょう切り)
こんにゃく 40g(色紙切り)
長ねぎ 40g(はす切り)
醤油 小さじ1
塩 小さじ1/2
酒 小さじ1
だし汁 480ml

《作り方》

- ①鮭に塩と酒をふっておく。
- ②だし汁に人参・大根・こんにゃくを入れて煮る。
- ③野菜が煮えたら、じゃがいもを入れ煮て、鮭を入れ煮る。
- ④調味料・豆腐を入れ煮て、味をととのえる。
- ⑤長ねぎを入れて仕上げ、出来上がり。
*給食では、生鮭を使っています。

10月使用予定のきよたやさい キャラクターたち



ポーラちゃん



しいたん



ごぼぼうや

学校給食展 第46回

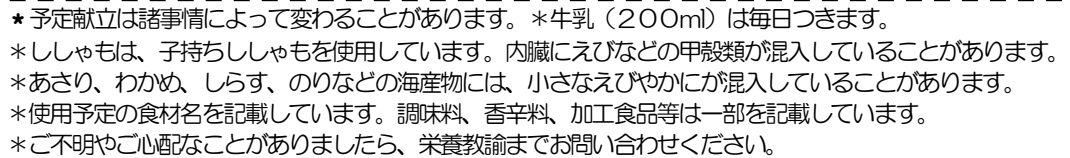
日時 令和7年10月11日(土)
11:00~18:00
場所 地下歩行空間(チ・カ・ホ)
憩いの空間 北1条東
7番出入り口と9番出入り口の間
内容 パネル展示・VTR放送
給食の実物展示
給食レシピの配付 など
主催 札幌市学校給食栄養士会
共催 札幌市学校給食会



もぐりん

べろりん

来てね!



月	火	水	木	金
6 五目うどん ごまみそポテト バナナ  	7 とりめし ちくわチーズつめフライ ごま和え 美しが丘緑にいろいろ校外学習	8 ごはん カレー肉じゃが さばの香味揚げ 磯和え 	9 ロールパン オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト	10 豚すき丼   みそ汁 ブルーベリーゼリー おめめ☆きらきらメニュー
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 干し椎茸 た もぎ苣 醤油 酢 一味/ じゃが芋 菜種油 みそ ご ま	胚芽米 大麦 醤油 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油/白ち くわ チーズ 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油/小松菜 も やし ごま 醤油	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 白 滝 人参 いんげん 干し椎 茸 たもぎ苣 生姜 菜種油 醤油 カレー粉/さば 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 小 麦粉 菜種油/小松菜 白菜 のり 醤油	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 菜 種油 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク/十勝大豆コ ロッケ(じゃが芋 大豆 玉 ねぎ パン粉 小麦粉) 菜種 油	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ 筍 たもぎ苣 醤油 ほうれ ん草/大根 人参 ごぼう みそ/ブルーベリーゼリー (砂糖 ブルーベリーピュー レ)
13 スポーツの日  札幌産玉ねぎ使用 10月20日(月) ~11月14日(金)	14 鮭ごはん とり天 みそ汁 胚芽米 大麦 鮭 醤油 炊 き込みわかめ ごま/鶏肉 生姜 にんにく 醤油 小麦 粉 鶏卵 片栗粉 ベーキン グパウダー 菜種油/大根 油揚げ みそ	15 ゆであげミートソース オニオンチップサラダ スパゲティ 菜種油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水 煮 マッシュルーム セロ リー にんにく 小麦粉 カ レー粉 ケチャップ トマト ピューレ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油/ハム キャベツ きゅ ური コーン 玉ねぎ 片栗 粉 菜種油 酢 醤油 ごま	16 横割りパンズパン ベーコンシチュー 揚げハンバーグ 照り焼きソース スライスチーズ パイン缶 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バ ター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク/ハン バーク(牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 牛乳 鶏卵) 菜種油 /醤油 片栗粉	17 ごはん きのこ汁みそ味 さんまの煮つけ りんご ふなしめじ えのき苣 なめ こ 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ 油揚げ 菜種油 みそ /さんま 生姜 醤油
20 みそバターコーン ラーメン シナモンポテト  バナナ	21 チキンウインナーライス ほっけの竜田揚げ パイン缶 美しが丘緑 12:00~給食準備	22 かき揚げ丼(えび入り) みそ汁 天つゆ 柿 	23 コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ りんご	24 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ ナムル 
ソフトラーメン 豚肉 玉ね ぎ 人参 生姜 にんにく ごま ごま油 みそ 醤油 豆板醤 もやし ほうれん草 メンマ 長ねぎ バター コーン/さつま芋 菜種油 シナモン	胚芽米 大麦 バター トマ トジュース チキンウイン ナー 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム グリンピース 菜種油 ケチャップ/ほっけ 生姜 醤油 小麦粉 片栗粉 菜種油	白飯 えび あさり さくら えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 鶏卵 菜種油/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/醤油 片栗粉	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 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スkim ミルク/ぶり 生姜 にんに く 醤油 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 菜 種油	豆腐 豚肉 えび 人参 玉 ねぎ 筍 干し椎茸 きくら げ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 ごま油 片栗粉/ポー クシュウマイ(玉ねぎ 豚肉 牛肉 片栗粉 大豆) 菜種油 /小松菜 もやし 人参 醬 油 一味 ごま油 ごま
27 カレーラーメン  きなこポテト 黄桃缶 	28 深川めし みそ汁 高野豆腐のフライ	29 ごはん   マーボー豆腐 子持ちししゃもの から揚げ おひたし	30 背割りコッペパン  ワンタンスープ塩 お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム	31 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 柿
ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 カレー粉 カレール ウ ウスターソース 醤油 みそ トマトピューレ りん ご/じゃがいも 菜種油 きな粉	胚芽米 大麦 醤油 あさり 生姜 人参 ごぼう 菜種油 みそ 小松菜/もやし 油揚 げ みそ/凍り豆腐 醤油 カレー粉 小麦粉 ごま 鶏 卵 パン粉 菜種油	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し 椎茸 みそ 醤油 ごま油 豆板醤 片栗粉/子持ちから ぶとししゃも 小麦粉 片栗 粉 菜種油 醤油/ほうれん 草 もやし 糸かつお 醤油	ワンタン皮 豚肉 人参 も やし ほうれん草 長ねぎ メンマ 生姜 にんにく 菜 種油 醤油/あさり えび いか ベーコン キャベツ 切干大根 コーン ひじき 小麦粉 鶏卵 ベーキングパ ウダー 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 糸かつお 青の り/豆乳 チョコレート コ コア コーンスターチ	鮭 豆腐 じゃが芋 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ 醤油/豚肉 生姜 醤油 片 栗粉 菜種油 筍 人参 ビーマン 醤油 ごま油 豆 板醤 ごま