

給食だより



令和8年(2026年)9月30日(水)
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 …とりめし(美唄)…

北海道の開拓が始まった明治時代、お客様をもてなすために、飼っていた鶏を、米と一緒に炊き込んで振る舞ったといわれています。鶏肉とたまねぎの甘み、しょうゆと鶏のだしが香ばしい炊き込みごはんです。「とりめし」は、伝統を受け継ぎ、今も美唄市の郷土料理として、親しまれています。

給食でも、とても人気のある「とりめし」は、給食週間のリクエスト給食のアンケートで1位が続いています。

とりめし~10月7日(水)のメニューより~

《材料》(4人分)

米 320g (2合)
A 酒 小さじ1
醤油 大さじ1/2
塩 少々
鶏がらスープ(水も可)
鶏むね肉 80g (角切り)
鶏もも肉 80g (角切り)
生姜 少々
酒 小さじ1
玉ねぎ 200g 1個 (角切り)
B 醤油 大さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1/2
砂糖 小さじ2
塩 少々
油 適量

《作り方》

- ① 米は研いで30分以上水につけた後、水切りしておく。
- ② 鶏肉は、すりおろした生姜と酒をまぶす。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。玉ねぎを加えて炒め、Bの調味料で味をととのえる。
- ④ ③の具をザルにあげ、煮汁はボールに入れる。
- ⑤ 炊飯器に①の米・鶏がらスープ(水)・Aの調味料・④の煮汁を加え、米を炊く。
- ⑥ 炊き上がったご飯に④の具をのせて、蒸らす。

★給食の混ぜごはんは、ビタミンB1が多い胚芽米に食物せんいが多い麦を混ぜて炊いています。
※給食のとりめしは、無塩の鶏がらスープを使用しています。

学校給食展 第46回

日時 令和8年10月10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・DVD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!

10月使用予定のきよたやさい



ポーラちゃん



しいたん



たいきゅうどん

10月の予定献立(美しが丘緑)



- * 予定献立は諸事情によって変わることがあります。*牛乳(200ml)は毎日つきます。
- * ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。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、のりなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
- * 使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
- * ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
5 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし 	6 カレーラーメン シナモンポテト バナナ	7 とりめし みそ汁 ぶりの南部揚げ	8 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 パイン缶	9 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿 おめめ☆きらきらメニュー
豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 さくらげ 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 小麦粉 大豆) 菜種油/小松菜 白菜 糸かつお 醤油	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 カレーウスターソース 醤油 みそ トマトピューレ りんご/さつま芋 菜種油 シナモン	胚芽米 大麦 醤油 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油/豆腐 小松菜 えのき茸 みそ/ぶり 醤油 小麦粉 鶏卵 ごま 菜種油	白飯 豚肉 メンマ 人参 菜種油 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 醤油 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 ごま/キャベツ 油揚げ みそ	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 スキムミルク/チキンナゲット(鶏肉 大豆 菜種油 小麦粉 とうもろこし粉 片栗粉 パン粉) 菜種油
12 スポーツの日  札幌産玉ねぎ使用 10月20日(月) ~11月14日(金)	13 みそバターコーン ラーメン きなこポテト パイン缶 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/じゃが芋 菜種油 きな粉	14 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え  胚芽米 もち米 豚肉 生姜 醤油 干し椎茸 さくらげ 筍 人参 栗 グリンピース 菜種油 ごま油/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/ほうれん草 もやし ごま 醤油	15 カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ フードリサイクルブロッコリー使用 白飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリー 生姜 にんにく りんご グリンピース 菜種油 小麦粉 カレーウスターソース ウスターソース 中濃ソース 醤油/ブロッコリー コーン ごま 菜種油 醤油	16 角食 ワンタンスープ塩味 お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油/あさり えび いか キャベツ 切干大根 ベーコン 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
19 豚ミックス丼 みそ汁 いわしのカリカリフライ	20 五目うどん 青のりポテト バナナ 美しが丘緑 12:00~給食準備	21 チキンウインナーライス ちくわチーズつめフライ フルーツミックス	22 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ 磯和え	23 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ 
白飯 豚肉 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 醤油 ごま/大根 人参 ごぼう みそ/いわしのカリカリフライ(いわし マッシュポテト 片栗粉 米粉 菜種油) 菜種油	ソフトめん 鶏肉 油揚げ とろろ 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 一味/冷凍フレンチポテト(じゃが芋 パーム油) 菜種油 青のり	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/白ちくわ チーズ 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油/みかん缶 パイン缶 梨缶 黄桃缶 夏みかん缶	鶏肉 さつま芋 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 みそ/さんま 生姜 醤油 /小松菜 もやし 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 スキムミルク/いかフライ(いか パン粉 小麦粉 大豆) 菜種油/キャベツ 人参 コーン 菜種油 辛子
26 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	27 パスタミートソース 厚揚げサラダ ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく 菜種油 パセリ 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/厚揚げ 生姜 醤油 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 醤油 ごま油 ごま	28 エスカロップ  ナムル 美しが丘緑 3 年校外学習 胚芽米 大麦 バター パセリ 筍 醤油 豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 菜種油 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース/ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま油 ごま 一味	29 ごはん みそ汁 玉ねぎのかき揚げ(えび入り) 天つゆ 柿 厚揚げ 小松菜 たもぎ茸 みそ/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/醤油 片栗粉	30 横割ハンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ ケチャップソース パイン缶 コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆 片栗粉) 菜種油/ケチャップ ウスターソース 辛子

