

# きゅうしよくだより

10月



令和7年（2025年）10月2日発行

◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋といわれるように、秋は気候もよく、充実した日々が過ぎせる季節です。きのこ、柿、りんご、梨、栗、玉ねぎ、かぼちゃ、豆、じゃがいも、さつまいもなど、旬の食べ物もたくさんあります。自然の恵みに感謝し、旬をおいしくいただきたいものです。



## 個性たっぷり、札幌伝統野菜 札幌産玉ねぎ



日本で最初に玉ねぎの栽培を始めたのが札幌です。明治時代に栽培を始めました。現在は、生産量は減少していますが、収穫量・生産額は、札幌の農産物の中で最も多くなっています。

### <札幌黄>

札幌黄は、開拓時代（明治）に、札幌市東区で栽培が始まりました。病気に弱いことや、貯蔵期間が短いことなどから、生産量が激減し、今では「幻の玉ねぎ」とも言われています。肉厚で柔らかく、加熱後の甘みが強い玉ねぎです。

### <さつおう>

札幌黄の品種を保存しつつ改良を加えて完成したのが、さつおうです。札幌黄のおいしさを受け継ぐ、札幌発の新しい品種です。辛味、甘み、やわらかさの三点がそろった、玉ねぎです。

10月・11月は、札幌産の玉ねぎが給食に登場します。

・10月20日(月)～11月14日(金)

★「札幌黄」は、10月に供給予定でしたが、高温・干ばつなどの天候状況による品質低下のため収穫量が減少し、供給中止となりました。

（富良野産玉ねぎに変更の予定です）



## 第46回学校給食展のお知らせ

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 ●食器の移り変わり  
●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・パンフレットの配布  
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

是非、お立ち寄り  
ください



## リザーブ（事前に選ぶ）給食があります



10月30日（木）は、献立を事前に選ぶリザーブ給食です。

テーマは「食材を選んで揚げ物を味わおう」です。鱈ザンギまたは、鶏肉の竜田揚げのどちらかを選びます。鱈も鶏肉も、たんぱく質が豊富な食材です。（鱈も鶏肉も北海道産です。）

# 10月 よていこんだて

●卵 ◆乳製品 ◇えび \*バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立 ※牛乳は毎日つきます。

※シソや昆布、しらす干し、貝類には小さなえびがついていることがあります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
とりめし ★●◆ちくわチーズつ めフライ ごま和え	豚すき丼 みそ汁 *りんご	揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサ ラダ	ハヤシライス 大根サラダ	五目うどん ごまみそポテト パイン缶
胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/ちくわ チーズ小麦 粉 卵 パン粉 油/小松菜 もやし すりごま/	精白米 豚肉 白滝 玉ね ぎ 筍 たもぎたけ ほう れん草/白菜 油揚げ みそ /りんご/	ソフトフランスパン グラニュー糖 シ ナモン 油/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ/あさり スパゲティ きゅうり 人参 い りごま みそ/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 七厘 しょうが にんにく マッシュルーム グリン ピース トマト缶 小麦粉 油/大根 まぐろ水煮 きゅ うり 人参 いりごま/	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 しいたけ たもぎたけ/じゃがいも すりごま みそ 油/
13日 スポーツの日 	14日 ★●味噌かつ丼 ブロッコリーとコーン のサラダ すまし汁	15日 ●◆角食 ◆オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト ブルーベリージャム	16日 ごはん きのこ汁 (味噌味) 秋刀魚の煮つけ みかん	17日 *カレーラーメン シナモンポテト *梨 
・10月29日(水)の小松菜の クリーム煮には、「YES! clean」栽培の人参を使用し ます。農業や肥料を出来るだ け減らして作られた野菜で す。	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ いりご ま/ブロッコリー コーン いりごま/豆腐 わかめ し いたけ 長ねぎ/	角食 卵 脱脂粉乳/ベー コン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター牛乳 豆乳 スライスチーズ/じゃがい も 大豆 玉ねぎ マッ シュポテト パン粉 小麦 粉 でん粉 油/ミニトマ ト/ブルーベリー/	精白米/しめじ えのき な めこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ/秋刀 魚 しょうが/みかん/	ソフトめん 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほう れん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 みそ りんご/さ つまいも 油/梨/
20日 ◆チキンウィナーライス ★●ほっけのオート ミールフライ パイン缶	21日 ごはん カレーにくじゃが 鯖の香味揚げ 磯和え	22日 ●◆横割りのパンズパン ◆ベーコンシチュー ◆◆ハンバーグ (照焼 きソース) ◆スライスチーズ 柿	23日 ごはん ◇豆腐の中華煮 (えび 入り) 揚げポークシューマイ ナムル	24日 パスタミートソース オニオンチップサラダ 
胚芽米 大麦 パター トマト ジュース ウイナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリン ピース 油/ほっけ 小麦粉 卵 オ ート ミール パン粉 油/パイン缶/	精白米/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さや いんげん しいたけ たも ぎたけ しょうが/鯖 しょ うが にんにく 小麦粉 でん粉 油/小松菜 白菜 のり/	横割りパンズ 卵 脱脂粉 乳/ベーコン じゃがいも 玉 ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チ ーズ スライスチーズ/豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 油/スライスチーズ/柿/	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ し いたけ きくらげ しょうが にんにく 油/豚肉 牛肉 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 大 豆たんぱく 油/小松菜 も やし 人参 いりごま/	ソフトめん 豚肉 大豆 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム 七厘 にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶 油/ハム キヤ ベツ きゅうり コーン 玉ねぎ でん粉 油 いり ごま/
27日 深川めし みそ汁 ★●高野豆腐フライ	28日 ●玉ねぎのかき揚げ丼 みそ汁 柿 	29日 ●◆ツイストパン ◆小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ *りんご	30日 ごはん マーボー豆腐 リザーブメニュー <鱈ザンギまたは鶏の 竜田揚げ> みかん	31日 ★◆味噌バターコーン ラーメン きなこポテト *黄桃缶 
胚芽米 大麦 あさり しょ うが 人参 ごぼう 小松菜 /もやし 油揚げ みそ/高野 豆腐 小麦粉 卵 すりごま いりごま パン粉 油/	精白米 えび あさり 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 油/高野豆腐 わ かめ 長ねぎ みそ/柿/	ツイストパン 卵 脱脂粉乳/ 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 パター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/ ぶり しょうが にんにく 小 麦粉 でん粉 油/りんご/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長 ねぎ 干しいたけ しょうが に んにく みそ 油/鱈 でん粉 しょうが みそ/鶏肉 しょうが でん粉 小麦粉 油/みかん/	ソフトめん 豚肉 しょうが にんにく すりごま ママ もやし 玉ねぎ 人参 ほ うれん草 長ねぎ コ ーン みそ パター/じゃがいも きなこ 油/黄桃缶/

## <材料> 4人分

- ハム…2枚
- きゃべつ…100グラム
- きゅうり…40グラム
- ホールコーン…20グラム
- 玉ねぎ…60グラム
- でん粉…少々
- 塩…少々 (揚げ油…適量)
- 酢…小さじ2
- A 砂糖・しょうゆ…各小さじ1/2
- 塩・こしょう・いりごま…少々

## 作ってみませんか〜10月の給食メニューから オニオンチップサラダ

### <作り方>

- ① ハム、きゃべつはせん切りにする。
- ② キュウリは縦半分にし斜めに切る。玉ねぎは半分に切ってから薄切りにする。
- ③ 玉ねぎにでん粉をまんべんなくつけ油でからりと揚げ、塩を振る。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜、ハム、③の半分の量、いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、残りの揚げた玉ねぎを上からかける。

