

10月

きゅうしょくだより

【家庭数配付】

令和7年（2025年）10月1日

札幌市立山の手南小学校

札幌市立山の手小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は、味覚の秋といわれるように、今が旬の食べ物が多く、給食でもさつまいもやきのこ、柿など秋を感じられる食材が出てきます。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

積極的に取り組もう！地産地消



地産地消とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取組のことです。新鮮でおいしい地域の食材を積極的に食べましょう。

地産地消のいいところ①

新鮮

住む地域でとれた野菜などは、手に入るまでの時間が短くなるので新鮮です。新鮮な食べ物は、栄養価も高いです。

地産地消のいいところ②

環境にやさしい

運ぶ距離が短くなるため、輸送にかかるエネルギーや二酸化炭素の排出量を抑えることができます。

地産地消のいいところ③

安心

誰がどこでどうやってつくったのかが分かり、安心して食べることができます。

地場産物を使った学校給食

学校給食では、積極的に北海道産や札幌産の地場産物を活用しています。西区の小・中学校では、今年度も西区産野菜を使用した献立作成を行っています。地場産物を学校給食に活用することは、自分の住む地域を知ることにもつながっています。

今年度使用の西区産野菜



ピーマン
(9月)



だいこん
大根菜(1・2月)



こまつな
小松菜(5月～10月)

今月が今年度最後の使用です！

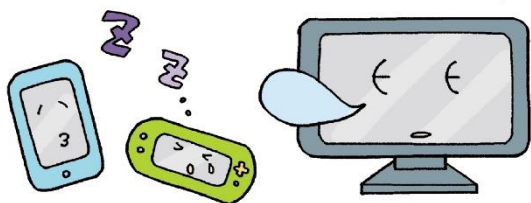


かぼちゃ(9・12月)
(大浜みやこかぼちゃは手稲区産です)



しろ菜(5・6月)

食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。



学校給食展を開催します

札幌市学校給食栄養士会の主催で、「第46回学校給食展」を開催いたします。給食実物の展示や給食に関するパネル等の展示を行う予定です。近くにお立ち寄りの際は、ぜひ御覧ください。

日時：10月11日(土)

11:00～18:00

場所：札幌駅前通地下歩行空間
北1条イベントスペース



10月のよていにんだて

※牛乳は毎日つきます。

※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。

※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ぶたすきどん みそしる りんごかんづめ	パスタミートソース あおのりポテト	とりめし ちくわチーズつめフライ みそしる	ごはん カレーにくじゃが サバのこうみあげ いそあえ	あげパン ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ
白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれんそう、はくさい、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/りんごシロップ漬け	ソフトパスタ(小麦粉)、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、しょうが、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、鶏がらスープ/フレンチポテト、なたね油、青のり/	胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、みそ、むろあじ、昆布/	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たまごたけ、しょうが、サラダ油、黒砂糖、てんさい糖、カレー粉、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、なたね油/こまつな、はくさい、もみのり/	小麦粉、マーガリン、なたね油、グラニュー糖、シナモン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ、鳥がら/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、サラダ油、みそ、ごま油、白ごま/
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日 	みそバター コーンラーメン きなこポテト おうとうかんづめ	チキンウインナーライス ほっけの オートミールフライ パインかんづめ	ごはん とうふの ちゅうかに(えびいり) あげポークシュウマイ ナムル 西区産小松菜使用	かくしよく オニオンポタージュ とかちだいでずコロツケ ミニトマト ブルーベリージャム
	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、にんにく、白ごま、みそ、ごま油、トウバンジャン、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、バター、ホールコーン、鳥がら、豚骨、煮干し/フレンチポテト、なたね油、きな粉/黄桃缶詰	胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、サラダ油、ケチャップ/ほっけ、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、なたね油/パイン缶詰	白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、サラダ油、ごま油、かたくり粉/玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粒状大豆たん白、ポークエキス、小麦粉、なたね油/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、白ごま/	小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、大豆油、なたね油/ミニトマト/ブルーベリー、水あめ
20日	21日	22日	23日	24日
ハヤシライス だいこんサラダ	ごもくうどん ごまポテト パインかんづめ	ふかがわめし みそしる こうやとうふのフライ	ごはん みそきのこじる さんまのにつけ みかん	よこわりバンズ ベーコンシチュー あげハンバーグ Feスライスチーズ かき
白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油/	ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、白ごま/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、昆布、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、サラダ油、みそ、こまつな/もやし、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/凍り豆腐、カレー粉、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉、なたね油/	白飯/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、みそ、むろあじ、昆布/さんま骨付き、しょうが/みかん	小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/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、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/(牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、鶏卵、牛乳)、なたね油、かたくり粉/スライスチーズ/かき
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし	カレーラーメン シナモンポテト かき	エスカロップ コールスローサラダ	ごはん さんべいじる ぶたにくと やさいのいためもの みかん	コッパパン こまつなのクリームに バリスパイスあげ りんご
白飯豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、みそ、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/カラフトししゃも(子供用)、小麦粉、かたくり粉、なたね油/ほうれんそう、はくさい、糸かつお/	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、みそ、トマトピューレ、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、なたね油、グラニュー糖、シナモン/かき	胚芽精米、大麦、パセリ、たけのこ、バター、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、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、カレー粉、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、ホールコーン、サラダ油、からし/	白飯/鮭ダイス、豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、板こんにゃく、長ねぎ、むろあじ、昆布/豚肉、しょうが、かたくり粉、なたね油、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ごま油、トウバンジャン、白ごま/みかん	小麦粉、マーガリン、脱脂粉乳、卵/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、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、鶏がらスープ/ぶり切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、なたね油/りんご