

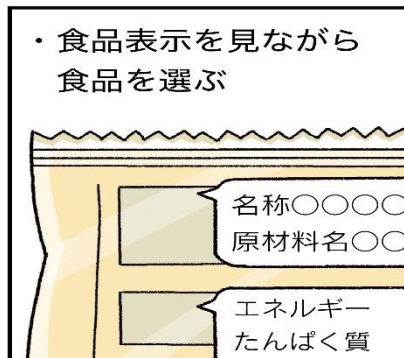
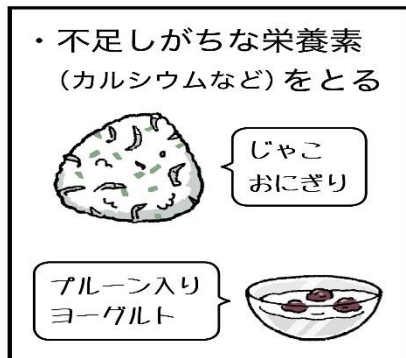
給食だより 10月

令和6年（2024年）10月4日

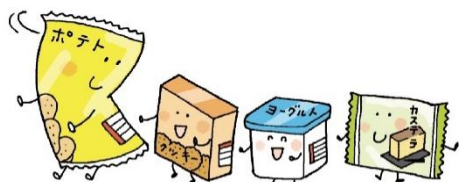
札幌市立柏中学校

作物の収穫を迎える秋はおいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食の選び方も気をつけてみましょう。

間食は……



間食を選ぶときには表示をチェック！！



市販の菓子は、原材料名や栄養成分が書いてあります。エネルギー量や脂質、塩分量などを確認しましょう。

脂質や塩分の取りすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。

間食は、3回の食事ではとり切れないエネルギーや栄養素を補うためにとるもので、おやつ＝お菓子ではありません。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎると肥満や虫歯の原因となります。

そのためには、間食を食べる時間と量を決めることが大切です。

○第45回学校給食展のお知らせ○

パネル・実物展示を中心に実施します。
人気の給食レシピの配布も行います。

日時：10月19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7～9番出入口

内容：写真・パネル展示、食器の移り変わり展示
給食の実物展示 給食についてのVTR放映
リーフレット・レシピの配布
等を予定しています。

ぜひ、会場に足を運んでみてください。



10月の予定献立

★…卵 ◆…乳製品 ◇…えび ＊…バラ科の果物
※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
★◆横割パンズ ポテトスープ フィッシュバーガー ブロッコリーとコーンの サラダ スライスチーズ	豚すき丼 味噌汁（切干大根・ 油揚げ） ＊ブルー	◇長崎ちゃんぽん （えび入り） 大学芋 パイン缶	鶏ごぼうごはん ★ししゃも天ぷら 磯和え	ご飯 ★中華スープ ひじき春巻 マーボーなす
横割パンズ/ベーコン ジャがいも 人参 玉ねぎ パセリ/たら小麦粉 片栗粉 パン粉 油/ロースハム ブロッコリー ホールコーン 白いりごま 油/スライスチーズ	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たまご ほうれん草/切干大根 油揚げ/ブルー	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 油 むきえび つも やし 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きくらげ ごま油/さつまいも 油 黒いりごま/パイン缶/	米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ 油 白いりごま/カラフトししゃも（子持ち）小麦粉 全卵 油/小松菜 もやし 切りのり/	白飯/ホールコーン 全卵 豆腐 きくらげ 春雨 ほうれん草 ごま油 片栗粉/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油/なす 油 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく 油 片栗粉/
14日	15日	16日	17日	18日
スポーツの日	ハヤシライス ごぼうチップサラダ	◆味噌バターコーン ラーメン 青のりポテト ＊りんご	深川めし ★◆ちくわチーズつめ フライ きゅうりのからし漬け	ご飯 ＊豆腐のカレーソース ◇揚げえびシュウマイ 切り干し大根のナムル
	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油 トマト/ロースハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう 油 白いりごま/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白すりごま 白いりごま ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ バター ホールコーン/ジャがいも 油 青のり/りんご	米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 油 大根菜/ちくわチーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/きゅうり 白いりごま/	白飯/豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく グリンピース りんご 油 小麦粉/玉ねぎ いとよくだい えび 植物性たんぱく 豚脂 小麦粉 油/切干大根 ほうれん草 人参 ロースハム 白いりごま ごま油/
21日	22日	23日	24日	25日
★◆背割コッペ コーンクリームスープ セルフドック 柿	札幌市教育研究事業 給食なし	ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース ごまポテト	ピピンパ 南瓜コロッケ ＊フルーツカクテル	ご飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ のりの佃煮
背割コッペパン/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ポークウインナー/柿		スパゲティ オリーブ油 油 パセリ ベーコン むきえび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 小麦粉 トマト/ジャがいも 油 白すりごま/	米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし 白いりごま/かぼちゃ パン粉 マッシュポテト 米粉 小麦粉 油/みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 夏みかん缶詰 りんごジュース/	白飯/豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん しいたけ しょうが 油 /さんま しょうが 小麦粉 片栗粉 油/のり ひじき/
28日	29日	30日	31日	1日
★◆コッペパン ◆かぼちゃシチュー あさりのスパゲティ サラダ ＊りんご	豚丼 または 鶏照り丼 味噌汁（豆腐・なめこ） ごま和え	◇たぬきうどん （えび入り） ◆バターポテト 柿	◆小松菜ピラフ カレーコロッケ ＊フルーツサワー	ご飯 しょうゆつみれ汁 レバー入りハンバーグ おろしソース ミニトマト
コッペパン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 油 ごま油 白いりごま/りんご	白飯 豚肉 しょうが 片栗粉/鶏肉 しょうが 片栗粉/豆腐 なめこ 長ねぎ/小松菜 もやし 白すりごま/	ソフトめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ しいたけ/ジャがいも バター 牛乳 スキムミルク/柿	米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 小松菜/ジャがいも 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦粉 パン粉 油/みかん缶詰 バイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 夏みかん缶詰 ヨーグルト/	白飯/たらすりみ 焼き豆腐 しょうが 片栗粉 大根 人参 豆腐 長ねぎ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー 片栗粉 大根 しょうが/ミニトマト
	リザーブ給食			

給食で使用している食品について

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

〇リザーブ給食を実施します〇

10月29日（火）に、今年度2回目のリザーブ給食を実施します。
今回のテーマは「おかずを選んでごはんをおいしく食べよう！」です。
「鶏肉の照り焼き」か「豚肉の照り焼き」のどちらかを選び、ごはんのにせて丼にして食べます。

SDGs～持続可能な開発目標～

食品ロスをなくそう！！

- ・札幌市の給食のごはん北海道産のお米を使っています。学校給食では地産地消を心がけています。
- ・ごはんも、おかずと一緒に残さず食べましょう。

