

# きゅうしよくだより



札幌市立月寒小学校・みどり小学校 2024.10.4 発行



朝晩は気温がぐっと低くなり、秋を感じさせる季節となりました。この気温差で体調を崩している人はいませんか。秋と言えば「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」です。旬の美味しい秋の味覚を食べて、元気に過ごしましょう。

## 10月10日は目の愛護デーです！

10月10日は「目の愛護デー」です。「10 10」を横にすると眉と目の形に見えることから定められました。目の疲れが溜まると肩こりや頭痛、吐き気が起こることがあります。体が不調になる前に、ゲームやパソコンを控えたり、目によい食べものを食べたりして、目のケアを行っていきましょう。また、「目は心の窓」というように、嬉しい・悲しい・怒っているなど気持ちを表現する部分でもあります。いろいろな働きをしてくれる「目」を大切にしましょう。

### 目の疲れにはどんな食べものが良いの？

#### 〈ビタミンAの多い食べもの〉

かぼちゃ、にんじん、うなぎ、レバーなど  
目の細胞をつくったり、守ったりしてくれます！



#### 〈ビタミンCの多い食べもの〉

くだもの・じゃがいもなど  
目の細胞をつくったり、守ったりしてくれます！



#### 〈ビタミンB1の多い食べもの〉

豚肉、玄米、牛乳、卵など  
目の老化を防いでくれます！



## 秋の味覚がたくさん出ます！

10月の給食は、秋が旬の食べもの、鮭・きのこ・さつまいも・柿などをふんだんに使用します。

この時期とくにおいしくなる、旬の食べものをぜひ、味わってください。



# 10月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
<b>7日</b> ごはん カレーにくじゃが※ <sub>1</sub> ●ししゃものてんぷら※ <sub>2</sub> ミニトマト	<b>8日</b> ごもくうどん※ <sub>1</sub> だいがくいも※ <sub>2</sub> パインかんづめ	<b>9日</b> ふかがわめし※ <sub>1</sub> みそしる※ <sub>2</sub> ●さわらのごまフライ※ <sub>3</sub>	<b>10日</b> ごはん とうふのカレーソース※ <sub>1</sub> いかフライ※ <sub>2</sub> バナナ	<b>11日</b> ●★ロールパン ★コーンポタージュ※ <sub>1</sub> ごぼうチップサラダ※ <sub>2</sub> りんご ※ <sub>1</sub> コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ 人参・チーズ・牛乳・豆乳・バター スキムミルク ※ <sub>2</sub> ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごま ごぼう
※ <sub>1</sub> 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 白滝・さやいんげん・椎茸 ※ <sub>2</sub> カラフトししゃも(魚卵)・卵	※ <sub>1</sub> うどん・鶏肉・油揚げ・つと・ごぼう 人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ 椎茸・たまご茸 ※ <sub>2</sub> さつまいも・ごま	※ <sub>1</sub> ご飯・大麦・あさり・人参・ごぼう 小ねぎ ※ <sub>2</sub> じゃが芋・わかめ・長ねぎ ※ <sub>3</sub> さわら・卵・ごま	※ <sub>1</sub> 豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・りんご グリーンピース ※ <sub>2</sub> いか	
<b>14日</b> スポーツの日	<b>15日</b> ●たぬきうどん※ <sub>1</sub> ★チーズポテト※ <sub>2</sub> パインかんづめ ※ <sub>1</sub> うどん・えび・あさり・人参・春菊・卵 ごぼう・切干大根・ひじき・鶏肉・つと ほうれん草・長ねぎ・たまご茸・椎茸 ※ <sub>2</sub> じゃが芋・バター・チーズ・牛乳 スキムミルク	<b>16日</b> とりめし※ <sub>1</sub> みそしる※ <sub>2</sub> サケフライ※ <sub>3</sub>	<b>17日</b> ハヤシライス※ <sub>1</sub> コロコロサラダ※ <sub>2</sub> うんしゅうみかんゼリー	<b>18日</b> ●★まめパン ポテトスープ※ <sub>1</sub> ●たこやきふうてんぷら※ <sub>2</sub> バナナ ※ <sub>1</sub> ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ ※ <sub>2</sub> 豆腐入りかまぼこ・卵・系かつお
	※ <sub>1</sub> ご飯・鶏肉・玉ねぎ ※ <sub>2</sub> 厚揚げ・ほうれん草 ※ <sub>3</sub> 鮭	※ <sub>1</sub> ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ マッシュルーム・グリーンピース・トマト ※ <sub>2</sub> ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・ごま コーン		
<b>21日</b> ごはん マーボーどうふ※ <sub>1</sub> いわしのカレーあげ※ <sub>2</sub> ナムル※ <sub>3</sub>	<b>22日</b> 札教研 わかめごはん※ <sub>1</sub> レバーいりメンチカツ※ <sub>2</sub> みそしる※ <sub>3</sub>	<b>23日</b> ゆであげシーフード トマトソース※ <sub>1</sub> フレンチポテト※ <sub>2</sub>	<b>24日</b> ごはん さんぺいじる※ <sub>1</sub> とりにくのてりやき※ <sub>2</sub> りんご	<b>25日</b> ●★よこわりバンズ ●しろみさかなフライ※ <sub>1</sub> ★ポーククリームシチュー※ <sub>2</sub> ブロッコリーと コーンのサラダ※ <sub>3</sub>
※ <sub>1</sub> 豆腐・豚肉・人参・長ねぎ・椎茸 ごま油 ※ <sub>2</sub> いわし ※ <sub>3</sub> ほうれん草・人参・もやし・ごま	※ <sub>1</sub> ご飯・大麦・わかめ・ごま ※ <sub>2</sub> 牛肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・豚レバー ※ <sub>3</sub> もやし・油揚げ	※ <sub>1</sub> スパゲティ・ベーコン・えび・あさり いか・玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ トマト ※ <sub>2</sub> じゃが芋	※ <sub>1</sub> 鮭・豆腐・じゃが芋・人参・大根 長ねぎ・こんにゃく ※ <sub>2</sub> 鶏肉・ごま	※ <sub>1</sub> たら・卵 ※ <sub>2</sub> 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・牛乳 豆乳・チーズ・スキムミルク・パセリ ※ <sub>3</sub> ブロッコリー・コーン・ごま
<b>28日</b> ぶたすきどん※ <sub>1</sub> みそしる※ <sub>2</sub> かき	<b>29日</b> ★みそバターコーン ラーメン※ <sub>1</sub> きなこポテト※ <sub>2</sub> パインかんづめ	<b>30日</b> とりごぼうごはん※ <sub>1</sub> みそしる※ <sub>2</sub> さばスパイスあげ※ <sub>3</sub>	<b>31日</b> ●たまねぎの かきあげどん※ <sub>1</sub> みそしる※ <sub>2</sub> おひたし※ <sub>3</sub>	<b>11月1日</b> みどり小開校記念日 ●★ロールパン ★ほうれんそうの クリームに※ <sub>1</sub> ★しろはなまめコロッケ※ <sub>2</sub> りんご ※ <sub>1</sub> ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参 玉ねぎ・マッシュルーム・スキムミルク 牛乳・豆乳・チーズ ※ <sub>2</sub> 白花豆・じゃが芋・バター
※ <sub>1</sub> ご飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たまご茸 筍・ほうれん草 ※ <sub>2</sub> キャベツ・油揚げ	※ <sub>1</sub> ラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・ごま もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ バター・コーン ※ <sub>2</sub> じゃが芋・きなこ	※ <sub>1</sub> ご飯・大麦・鶏肉・豆腐・ごぼう 人参・油揚げ・ごま ※ <sub>2</sub> じゃが芋・玉ねぎ・わかめ ※ <sub>3</sub> さば	※ <sub>1</sub> ご飯・えび・あさり・桜えび・玉ねぎ 人参・ごぼう・春菊・ひじき・卵 ※ <sub>2</sub> もやし・油揚げ ※ <sub>3</sub> ほうれん草・白菜・系かつお	
牛乳は、 毎日つきます。 	※牛乳は毎日200mlずつつきます。 ※果物はその時の状況によって変更する場合があります。 ※献立名の下に、細かい食材を記載しております。なお、こちらには、調味料や香辛料、油などは記載しておりません。 ※給食で使用している「しらす」や「カラフトししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※加工食品などのコンタミ情報が必要な方は、栄養教諭までご連絡ください。			