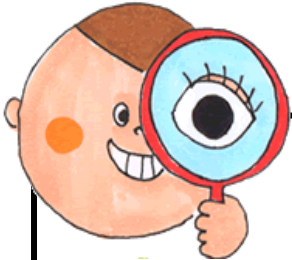


ランチタイム



令和8年10月2日 小野幌小学校 厚別東小学校

朝晩はぐっと気温が低くなり、すっかり秋らしい季節になりました。秋と言えば「読書の秋」、「スポーツの秋」、そしてなんといっても「食欲の秋」です。給食でも、りんごや梨、柿など今が旬のくだもの、さんまや栗など秋の味覚がたくさん登場します！子どもたちには、食べ物からもたくさん季節を感じてほしいと思います。



からだの元気はまず目から！

あなたの目は大丈夫・・・？ 目の健康度 ☒が多い人は要注意！！

- | | |
|---|---|
| ☐ すいみん時間が7時間未満になることが多い。 | ☐ 目のおくが痛い、重たい感じがする。 |
| ☐ 目がかわいた感じがする。 | ☐ 頭が痛くなることが多い。 |
| ☐ 夜ねる前(2時間以内)にパソコンやスマホを使う。 | ☐ かたがこりやすい。(かたが痛くなる) |

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護 DAY です。栄養面から目を守るには、ビタミン A が大きな働きをします。日々の食事からビタミン A をしっかり取って、大切な目を守りましょう！

ビタミン A のはたらき

- ・ 粘膜を強くする。
- (※目やのどや鼻は粘膜でできています。)
- ・ 肌をきれいにする。
- ・ 骨や歯の発育を助ける。



ビタミン A

足りなくなると...

- ・ 暗い所で目が見えにくくなる。
- ・ かぜをひきやすくなる。
- ・ 肌がカサカサになる。



ビタミン A の効率のよい取り方

ビタミン A は、油と一緒にとると吸収率を高めることができます。油でいためたり、質の良い油をかけたりして、ビタミン A を効率よく摂取しましょう。

ビタミン A の多い食品



レバー



うなぎ



卵



乳製品

色の濃い野菜

- ・ かぼちゃ
- ・ にんじん
- ・ ほうれん草
- ・ アスパラ



ハロウィンにおすすめ！

かぼちゃのポタージュ

材料 (4人分)

- | | | | | |
|--------------------------|--------|---|---------|----------|
| かぼちゃ | …200g | A | 小麦粉 | …大さじ1 |
| ベーコン | …3枚程度 | | バター | …小さじ2 |
| たまねぎ | …小2個 | | 牛乳 | …210ml |
| セロリ | …3cm | | スライスチーズ | …1/2枚 |
| 鶏がらスープ | …430ml | | 白ワイン | …小さじ1 |
| (水+鶏がらスープの素
小さじ2でもOK) | | | 塩 | …小さじ1/2~ |
| スキムミルク | …大さじ2 | | こしょう | …少々 |
| (なくてもOK) | | | 乾燥パセリ | …適量 |

作り方

- 1 かぼちゃの皮をむき、1cm幅に切る。玉ねぎとセロリは薄く千切り、ベーコンも千切りにする。
- 2 ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れ加熱し、小麦粉を入れて弱火で炒める。粉っぽさがなくなったら、混ぜながら少しずつ牛乳を加える。最後にチーズをちぎって入れて溶かす。
- 3 別の鍋でベーコンをから炒りして、取り出す。同じ鍋で玉ねぎ、セロリをよく炒める。さらにかぼちゃ、鶏がらスープ、スキムミルクを入れて煮る。
- 4 野菜が柔らかくなったらブレンダーでなめらかにし、ホワイトソースに少量加えてなじませる。ホワイトソースをかぼちゃスープに入れて、よく混ぜる。
- 5 白ワインを入れひと煮立ちさせ、塩こしょうで味をととのえて仕上げる。

9月の給食で大人気だったメニューです♪



10月のよていになんで

月	火	水	木	金
5 チキンウインナー ライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス	6 ごはん スンドゥブ さばのたつたあげ たたききゅうり	7 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	8 たまねぎの かきあげどん みそしる (小松菜・たまぎたけ) くだもの	9 パスタミートソース あつあげサラダ
胚芽米・大麦・バター・トマト 缶・オリーブオイル・玉ねぎ・人 参・マッシュルーム・グリーンピース・ ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/ みかん缶・バナナ缶・りんご 缶・黄桃缶・梨缶	白飯/豆腐・豚肉・生姜・に んにく・あさり・人参・玉ね ぎ・えのき・にら/サバ・生 姜・白ごま・小麦粉/きゅう り・白ごま	ロールパン/バター・じゃがいも・ 玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・ 牛乳・豆乳・オニオン・チーズ・ いか・パセリ・小麦粉/キャベツ・ 人参・コーン	白飯/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・卵/厚揚げ・小松 菜・たまぎたけ/柿(予定)	ロールパン/豚肉・大豆水煮・ 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・ にんにく・パセリ・小麦粉・加 ー粉・トマトジュレ・トマト缶/厚揚 げ・生姜・小麦粉・キャベツ・ きゅうり・人参・白ごま
12 ☆スポーツの日☆ 	13 ぶたミックスどん みそしる (ごぼう・にんじん・大根) りんご 白飯・豚肉・生姜・小麦粉・ 厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・ 人参・ピーマン・白ごま/大根・ 人参・ごぼう/りんご(予定)	14 コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット くだもの	15 エスカロップ ナムル ☆根室市のご当地グルメ☆	16 カレーラーメン シナモンポテト くだもの
	小野幌 にここ校外学習			
19 とりめし みそしる (とうふ・小松菜・えのき) ぶりのなんぶあげ	20 ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ おひたし (小松菜・白菜)	21 よこわりバンズ コーンシチュー ハンバーグ もやしのごまサラダ	22 ごはん さつまじる さんまにつけ いそあえ (小松菜・もやし)	23 ごもくうどん いももち(ごまだれ) くだもの
胚芽米・大麦・鶏むね肉・ 鶏もも肉・生姜・玉ねぎ/ 豆腐・小松菜・えのき/ぶ り・小麦粉・卵・白ごま	白飯/豆腐・豚肉・えび・人 参・玉ねぎ・たけのこ・干椎 茸・黒きくらげ・生姜・にん にく/玉ねぎ・豚肉・牛肉・ 小麦粉/小松菜・白菜・糸か つお	横割りバンズ・ホールツ・クリーム ツ・バター・玉ねぎ・人参・ じゃがいも・パセリ・小麦粉・ バター・オニオン・チーズ・牛乳・ 豆乳/鶏肉・豚肉・玉ねぎ/ほ うれん草・もやし・コーン・人 参・白すりごま	白飯/鶏肉・さつまいも・ 豆腐・板こんにゃく・人 参・大根・ごぼう・長ね ぎ/さんま・生姜/小松 菜・もやし・もみのり	外麺・鶏肉・油揚げ・つと・ 人参・ほうれん草・ごぼう・ 長ねぎ・干椎茸・たまぎたけ /じゃがいも・水あめ・白す りごま/みかん(予定)
		厚別東 6年生校外学習	小野幌 4年生校外学習	
26 ちゅうかおこわ とかちだいずコロケ ごまあえ (ほうれん草・もやし)	27 あつあげいり にくいためどん みそしる (キャベツ・油揚げ) くだもの	28 かくしよく チョコクリーム しおワントンスープ おこのみあげ	29 カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ	30 みそバターコーン ラーメン きなこポテト くだもの
胚芽米・もち米・豚肉・生 姜・干椎茸・黒きくらげ・ たけのこ・人参・栗・グリ ンピース/じゃがいも・大豆・ 玉ねぎ・乾燥マッシュルーム・ パセリ・小麦粉・加ー粉/ほうれ ん草・もやし・白すりごま	白飯・豚肉・トマト・人参・も やし・小松菜・厚揚げ・玉ね ぎ・りんご・生姜・にんにく・ 白ごま/キャベツ・油揚げ/黄桃 缶(予定)	角食/チョコレート・豆乳・ ココア/ワッフル皮・豚肉・人 参・ほうれん草・もやし・ト マ・長ねぎ・生姜・にんにく/ あさり・えび・いか・バター・ キャベツ・切り干し大根・コーン・ ひじき・小麦粉・卵・糸かつ お	白飯・鶏肉・加ー粉・じゃ がいも・人参・玉ねぎ・ セリ・りんご缶・生薑・ にんにく・グリーンピース・小 麦粉・加ー粉/ブロッコリー・コ ーン・白ごま	ロールパン/豚ひき肉・玉ねぎ・ 人参・生姜・にんにく・白す りごま・もやし・玉ねぎ・ト マ・人参・ほうれん草・長ね ぎ・バター・コーン/じゃがいも・ きな粉/バナナ(予定)
小野幌 3年生校外学習	小野幌 4年生校外学習			

- ※牛乳(200ml)は毎食つきます。
- ※献立に使用している主な食材を記入しています。
詳しい食材表が必要な方は、栄養教諭までお問い
合わせください。
- ※天候や入荷状況等により献立や食材、果物は連絡
なく変更する場合があります。

学校給食展が行われます!

令和8年10月10日(土)

11:00~18:00

場所:札幌駅前通

地下歩空間 憩いの空間

給食の実物展示やパネル展
示、給食についてのVTR放
送、レシピの配布など、いろ
いろなイベントが行われる
予定です。ぜひ足を運んで
みてください。

