

10月 給食だよ!

札幌市立厚別南中学校

2025.10.3 発行

食欲の秋がやってきました。「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保つ上で欠かすことのできないものです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

バランスを意識して食事をとろう!



五大栄養素とその働き



食事を振り返ろう✓

- ☐ 主食・主菜・副菜のそろった食事を意識していますか。
- ☐ 1つの料理ばかりに偏って食べていませんか。
- ☐ 手をつけずに残してしまうことはありませんか。

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



成長期と体重変化の関係

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体が作られる大事な時期です。体重が増えたら必ずしも太ったということではなく、みなさんの体の成長がしている証です。成長期に十分な栄養がとれないと、成長や日々の活動に影響がでるだけでなく、大人になってから生活習慣病を発症するリスクが高くなる可能性があると言われています。



体づくりの大事な時期です!
しっかり食べましょう!

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・パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



10月予定献立



◆◆◆牛乳は毎日 200mL つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 黄桃缶	パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー	ひじきごはん さわらの オートミールフライ からし和え
豆腐・豚肉・生姜・にんにく・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/カラフトししゃも・小麦粉/ハム・ほうれんそう・もやし・人参・ごま油・白ごま	ベーコン・玉ねぎ・小松菜・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ/だいこん・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・ごま油	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・切干大根・小麦粉・全卵・キャベツ・油揚げ	ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・生姜・パセリ・小麦粉・トマト缶詰・デミグラスソース/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・白ごま	米・おむぎ・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース/さわら・小麦粉・全卵・オートミール・パン粉/焼き竹輪・小松菜・キャベツ・からし
13	14	15	16	17
スポーツの日 	横割バンズ ベーコンシチュー カレーコロッケ (中濃ソース) スライスチーズ グレープゼリー	スープカレー あさりのサラダ 	肉うどん さつまいもグラッセ みかん 	とりめし きのこ汁 味噌味 北海道産ブリカツ
スポーツの日	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ぶどうジュース・粉寒天	白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんごペースト・生姜・にんにく・トマト缶詰/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・からし・ごま油・白ごま	ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ/さつまいも・バター・牛乳	米・おむぎ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ
20	21	22	23	24
ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ (おろしソース) 柿 	札教研 	豚すき丼 味噌汁 釧路産たらフライ (中濃ソース)	味噌ラーメン アメリカンドッグ ミニトマト	鶏ごぼうごはん 十勝大豆コロッケ 磯和え
ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハンバーグ・だいこん・生姜		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/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ	ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白ごま・ごま油・豚肉・生姜・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれんそう・長ねぎ・くわわかめ/ポークウインナー・小麦粉・全卵・牛乳	米・おむぎ・鶏ひき肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・白ごま/小松菜・もやし・もみのり
27	28	29	30	31
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし	黒コッペパン オニオンポタージュ ブロッコリーと コーンのサラダ りんご 	ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え 	きつねうどん かぼちゃチーズフライ みかん	小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶
厚揚げ・豚ひき肉・レバーチップ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく・カレーパウダー・小麦粉/小松菜・はくさい・糸かつお	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハム・ブロッコリー・ホールコーン・白ごま	豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ・生姜/さんま・生姜・ほうれんそう・もやし・白すりごま	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれんそう	米・おむぎ・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・小松菜/凍り豆腐・小麦粉・白すりごま・全卵・パン粉・白ごま



給食で使用する
食材について



○天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。
○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。