

いただきます



令和7年9月30日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校

10月号

め けんこう

しょくせいかつ

目の健康のための食生活



10月10日は
目の日です！

め けんこう からだ けんこう せいちょう はったつ た たいせつ
目の健康や 体の健康と 成長・発達のためにはいろいろなものをバランスよく食べることが大切です。
め けんこう しょくせいかつ みなお
目の健康も「食生活」から見直してみませんか？

<目にうれしい栄養素をとろう！！>

め たい た もの せききょくてき め まも やくだ
目によい食べ物を積極的にとるのも、目を守るために役立ちます。

ビタミン類やポリフェノール、カロテノイドを含む食べ物が◎。元気な目をサポートします。

アントシアニン～ブルーベリー



カシスなど

ルテイン～ブロッコリー



ほうれんそう



など

コンドロイチン～納豆



山芋、オクラなど



クロセチン～サフラン、クチナシなど



☆道内産給食食材の紹介☆

今年度中 十勝産にんにく

9/1(月)～10/31(金)まで とうや産ばれいしょ(品種 とうや だんしゃく)

9/8(月)～10/31(金)上磯・七飯産 きゅうり 9/22(月)～11/7(金)まで 小清水産ごぼう

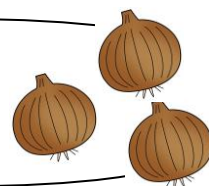
10/6(月)～10/24(金) とうや産にんじん(イエス・グリーン他)

9/29(月)～10/17(金)当別・厚田産かぼちゃ 10/20(月)～12/25(金)北海道産りょうおもい

9/29(月)～10/17(金) ふらの産玉ねぎ、

10/20(月)～11/14(金) 札幌産玉ねぎ(オホーツク222)を給食で使用します。

お楽しみに！！



給食では、北海道の食材を中心に使用し、各地域の食文化や地域の食材への理解を深めていきたいと考えています。野菜や果物の旬や産地など、御家庭の話題にしていただけると幸いです。

第46回 学校給食展 令和7年10月11日(土)11:00～18:00

地下歩行空間(千・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東

テーマ「きゅうしょくでぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」

- ★写真・パネルの展示(札幌市の給食・各区の取組紹介等)
- ★給食実物の展示(パン各種、小・中学校の給食など)
- ★VTR 給食についてのVTR 放映
- ★給食レシピ配布

お近くにお越しの際は
ぜひお立ち寄りください。





10月の予定献立 牛乳200ccが毎日つきます

東橋小 中の島小

月	火	水	木	金
10/24(金)は、「和食の達人」の2回目です。前回(7月)はごはんや米について知り、味わって食べよう！というねらいでした。今回は「旬」について学びます。ご家庭でも話題にしていたら幸いです。 めざせ、和食の達人！！ 		1少し早めの十五夜メニュー にくうどん ごまだんご なし 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ネギ 干しいたけ たもぎだけ/白玉もち 黒すりごま/梨	2 ビビンバ メンチカツ りんご 胚芽精米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/メンチカツ 油/りんご	3 ごはん とうふの オイスターソースにししゃもの ピリカラあげ ごまあえ 豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ネギ 人参 生姜 にんにく 油 でんぱん/カラフトししゃも でんぱん 小麦粉 油/小松菜 もやし 白すりごま
6 本当の十五夜 チーズバーガー ベーコンシチュー りんご 横割りパンズパン ハンバーグ 油 でんぱん スライスチーズ/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 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/りんご	7 たまねぎのかきあげどん みそしる かき えび あさり さくらえび 玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 小麦粉 卵 油 でんぱん/高野豆腐 わかめ 長ネギ 白みそ 赤みそ/柿	8 ごもくうどん いもち パインのかんづめ 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ネギ 干しいたけ たもぎだけ/じゃがいも でんぱん 油 水あめ 白すりごま でんぱん/パイン缶	9フード/サイクル ブロッコリー使用 エスカロップ ブロッコリーと コーンのサラダ 胚芽精米 大麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく 油 カレー粉 トマトピューレ 小麦粉/ブロッコリー ホールコーン 白ごま 油	10 ごはん カレーにくじゃが さばのこうみあげ いそあえ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しらすき さやいんげん 干しいたけ たもぎだけ 生姜 油 カレー粉/さば 生姜 にんにく でんぱん 小麦粉 油/小松菜 白菜 もみのり
13 スポーツの日 	14 ハヤシライス だいこんサラダ 高豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 油 カレー粉 小麦粉 トマト缶/大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油	15 カレーラーメン シナモンポテト かき 豚肉 生姜 にんにく 油 メンマ もやし 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ わかめ 小麦粉 カレー粉 カレーウ 白みそ トマトピューレ りんご/さつまいも 油 シナモン	16 ふかがわめし みそしる こうやどうふの フライ 胚芽精米 大麦 あさり 生姜 にんじん ごぼう 油 赤みそ 小松菜/もやし 油揚げ 白みそ 赤みそ/高野豆腐 カレー粉 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白ごま 油	17 ごはん とうふのちゅうかに あげポークしゅうまい ナムル 豆腐 豚肉 えび にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ 生姜 にんにく 油 ごま油 でんぱん/ポークしゅうまい 油/小松菜 もやし にんじん ごま油 白ごま
20 あげパン ポテトスープ あさりの スパゲティサラダ ソフトフランスパン 油 シナモン/ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ パセリ/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり にんじん 油 白みそ ごま油 白ごま	21少し早めの給食 ぶたすきどん みそしる パインのかんづめ 豚肉 しらすき 玉ねぎ たけのこ たもぎだけ ほうれん草/白菜 油揚げ 白みそ 赤みそ/パイン缶	22 パスタミートソース オニオンチップ サラダ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく 油 パセリ 小麦粉 カレー粉 トマト缶/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ でんぱん 油 白ごま	23 とりめし ちくわの チーズつめフライ ごまあえ 胚芽精米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/小松菜 もやし 白すりごま	24 和食の達人② ごはん きのこじる さんまのにつけ みかん  しめじ えのきだけ なめこ にんじん 大根 ごぼう 長ネギ 油揚げ 油 赤みそ 白みそ/さんま 生姜/早生みかん
27 コッペパン こまつなの クリームに ぶりスパイスあげ りんご ベーコン 小松菜 マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/ぶり 生姜 にんにく でんぱん 小麦粉 カレー粉 油/りんご	28 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 にんじん 長ネギ 干しいたけ 赤みそ ごま油 とうばんじゃん でんぱん/カラフトししゃも 小麦粉 でんぱん 油/ほうれん草(清田産 ポーラスター) 白菜 糸かつお	29 みそバターコーン ラーメン きなこポテト おうとうのかんづめ 豚肉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく 白すりごま 赤みそ 白みそ ごま油 とうばんじゃん もやし 玉ねぎ メンマ 油 ほうれん草 長ネギ バター ホールコーン/じゃがいも 油 きな粉/黄桃缶	30 チキンウインナー ライス ほっけの オートミールフライ なし 胚芽精米 大麦 バター トマト缶 チキンウインナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 油/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/梨	31 ごはん さんぺいじる ぶたにくと やさいのいためもの みかん 鮭 豆腐 じゃがいも にんじん 大根 こんにゃく 長ネギ/豚肉 生姜 でんぱん 油 たけのこ にんじん ビーマン ごま油 とうばん 白ごま/早生みかん

「地産地消」とは、私たちの身近なところで生産されたもの(地産)を消費すること(地消)をいいます。意識して生活できるといいですね。

くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。

毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！(当番の人はエプロン、ぼうし、**マスク**も忘れずに！)