

きゅうしょくだより10月

札幌市立盤溪小学校 令和7年（2025年）9月30日発行

夏の暑さもひと段落し、季節が徐々に秋めいてきました。季節の変わり目は風邪などをひきやすい時期でもあります。1日3食バランスのよい食事を心がけ、体調管理に気を配りましょう。

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守るためには、目を清潔にしたり、休ませたりするほかに、バランスの良い食事をとることが大切です。その中でも特に重要な栄養素は『ビタミンA』です。ビタミンAは体内でつくる事が出来ない栄養素なので、食事から取り入れる必要があります。



ビタミンAを多く含む食品

にんじん・ほうれん草・小松菜・かぼちゃなどの緑黄色野菜



レバー・卵の黄身・うなぎなどの動物性食品。



動物性食品にはレチノールという形で含まれています。



おすすめの調理方法

ビタミンAは油に溶けやすい脂溶性ビタミンです。油を使って料理をすることで、体内への吸収率が高くなります。天ぷらや炒め物、生で食べる時には油の入っているドレッシングがおすすめです。

グリーンでビタミンAいっぱいのにんじんをたべよう

学校給食では、「より安全で、安心できる青果物」として平成4年から、農薬の使用回数を少なくしたり、化学肥料の使用量を減らしたりして作られた「グリーン青果物」を取り入れています。

本校では、北海道で認証された基準で栽培されたYES!clean農作物への理解を深める機会として、「学校給食でYES!cleanを食べよう」事業に参加致します。10月27日から31日までにYES!cleanにんじん（とうや湖産）が無償提供されます。給食時の全体の様子や食べた感想などを児童に書いてもらい、その内容を提供元に伝えます。御承知おきください。



お知らせ

第46回 学校給食展

- 〈テーマ〉 きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ
〈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 憩いの空間 北1条東
（7番出入口と9番出入口の間）

学校給食を広く理解してもらい、子どもたちの健やかな成長と、望ましい食生活を考える機会となることを願い、毎年札幌市学校給食栄養士会が開催しています。是非、御来場ください。

給食の実物展示
給食レシピの配布
などがあります。



10月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。 ★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにが含まれることがあります。 ★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。		1日 にくうどん ごまだんご くだもの 肉うどん 豚肉・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・干しいたけ・たまき茸 ごまだんご 白玉もち・黒ごま くだもの 梨の予定	2日 ごもくごはん ぶりのなんぶあげ みそしる 五目ごはん 米・大麦・鶏肉・油揚げ・ごぼう・ひじき・干しいたけ・しらたき・にんじん・たけのこ・グリーンピース ぶりの南部揚げ ぶり・小麦粉・全卵・ごま・揚げ油 味噌汁 豆腐・わかめ・長ねぎ	3日 ごはん さつまじる さばのてりやき おひたし さつま汁 豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ さばの照り焼き さば・小麦粉・片栗粉・揚げ油 おひたし 小松菜・もやし・糸かつお
6日 振替休業日	7日 ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ ナムル	8日 カレーラーメン シナモンポテト くだもの	9日 とりめし ちくわチーズつめあげ ごまあえ	10日 ごはん さんべいじる ぶたにくとやさいの いためもの
	豆腐の中華煮（えび入り） 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・しょうが・にんにく・片栗粉 揚げポークシュウマイ ポークシュウマイ（豚肉・牛肉・玉ねぎ・でん粉・大豆たん白・小麦粉）・揚げ油 ナムル 小松菜・もやし・にんじん・ごま	カレーラーメン 鶏肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・白菜・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレー粉 シナモンポテト さつまいも・揚げ油・シナモン くだもの 柿の予定	とりめし 米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ ちくわチーズ詰め揚げ ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・揚げ油 ごまあえ 小松菜・もやし・すりごま	三平汁 さけ・豆腐・じゃが芋・にんじん・だいこん・こんにゃく・長ねぎ 豚肉と野菜の炒め物 豚肉・しょうが・片栗粉・揚げ油・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま
13日 スポーツの日	14日 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし	15日 パスタミートソース オニオンチップサラダ くだもの	16日 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ くだもの	17日 ハヤシライス だいこんサラダ ★リザーブ給食★
	マーボー豆腐 豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉 ししゃものから揚げ 子持ちカラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・揚げ油 おひたし ほうれん草・白菜・糸かつお	パスタミートソース 豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ・セロリー・小麦粉・トマト缶・トマトピューレ オニオンチップサラダ ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごま・玉ねぎ・片栗粉・揚げ油 くだもの りんご缶の予定	チキンウインナーライス 米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウインナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース ほっけのオートミールフライ ほっけ・小麦粉・全卵・オートミール・パン粉・揚げ油 くだもの りんご缶の予定	ハヤシライス 豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・セロリー・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・トマトピューレ・トマト缶 大根サラダ 大根・まぐろ水煮・きゅうり・ごま・にんじん ★リザーブ給食★ アイスクリームがいくつかのデザートを選ぶリザーブ給食です。
20日 あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	21日 ぶたすきどん みそしる くだもの	22日 ごもくうどん スパイシーポテト くだもの	23日 ふかがわめし みそしる こうやどうふのフライ	24日 ごはん カレーにくじゃが さばのこうみあげ いそあえ
揚げパン ソフトフランスパン・揚げ油・グラニュー糖・シナモン ポテトスープ ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ あさりのスパゲティサラダ あさり・しょうが・乾燥スパゲティ・きゅうり・にんじん・ごま	豚すき丼 豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまき茸・ほうれん草 味噌汁 白菜・油揚げ くだもの りんご缶の予定	五目うどん 鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ごぼう・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまき茸 スパイシーポテト じゃが芋・揚げ油・カレー粉 くだもの 黄桃缶の予定	深川めし 米・大麦・あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・小松菜 味噌汁 もやし・油揚げ 高野豆腐のフライ 高野豆腐・小麦粉・すりごま・全卵・パン粉・ごま・揚げ油	カレー肉じゃが 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん・干しいたけ・たまき茸・しょうが さばの香味揚げ さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・揚げ油 磯和え 小松菜・白菜・のり
27日 コッペパン こまつなのクリームに ぶりスパイスあげ くだもの	28日 ごはん きのこじる（みそあじ） さんまのにつけ	29日 みそバターコーンラーメン きなこポテト くだもの	30日 ツナライス あげハンバーグ（てりやきソース） こまつなサラダ	31日 たまねぎのかきあげどん みそしる くだもの
小松菜のクリーム煮 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・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク ぶりスパイス揚げ ぶり・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉・揚げ油 くだもの 早生みかんの予定	きのこ汁 味噌味 ぶなしめじ・なめこ・えのきだけ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ さんまの煮付け さんま・しょうが	味噌バターコーンラーメン 豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン きなこポテト じゃが芋・揚げ油・きな粉 くだもの 黄桃缶の予定	ツナライス 米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース 揚げハンバーグ ハンバーグ（牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・鶏卵・牛乳）・揚げ油 小松菜サラダ ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜	玉ねぎのかき揚げ丼 えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・春菊・にんじん・ごぼう・ひじき・小麦粉・全卵・揚げ油 味噌汁 凍り豆腐・わかめ・長ねぎ くだもの 柿の予定