

給食だより10月

札幌市立篠路小学校

札幌市立茨戸小学校

令和6年9月30日

食欲の秋、芸術の秋、運動の秋…皆さんは、どんな秋を楽しみますか？

身体を動かすのに、気持ちの良い季節ですね。たくさん運動して、おいしいものを食べて、寒い冬に向けて体力づくりはいかがでしょうか。急に気温が下がってきたので、体調管理には十分気を付けてください。

栄養バランスのよい食事

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」主食、主菜、副菜がそろった食事を基本として、いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。汁もの（飲み物）や果物も上手に取り入れましょう。

主食

米・パン・めん類など
炭水化物を多く含み、
エネルギーのもとになる



主菜

肉・魚・卵・大豆製品
など、たんぱく質で血液
や筋肉などの体をつくる



副菜

野菜・きのこ・海藻・
芋など、ビタミン・ミネ
ラル・食物せんいで体の
調子を整える



汁もの（飲み物）

汁ものや飲み物には、足りない栄養素を補う
大切な役割があります。不足しがちなカルシウ
ムは、青菜や乳製品などを加えることで、上手
にとることができます。



くだもの

小学生以上が1日に必要な果物の摂取
量は、200gです。手軽に果物を日々のく
らしに取り入れるといいですね。



献立をたてる ポイント

①主食をきめる



②主菜（メインのおかず）
をきめる



③足りない食品を補う
（おかず・汁ものなど）



< 第45回 学校給食展の御案内 >

<テーマ> 「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」

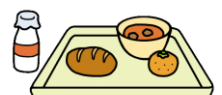
<日時・場所> 令和6年10月19日（土） 11時～18時

札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース

<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放送
- ・リーフレット、給食レシピの配布
- ・札幌市学校給食会コーナー
- ・札幌市農業振興協議会コーナー

見にいらして
くださいね！



月	火	水	木	金	
10月 の こんだて 	1 <早出し> ・ゆであげ ミートソース ・あさりのカリッとサラダ エネルギー547kcal 【ゆであげミートソース】スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・玉葱・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オースパイス・ナツメグ・鶏ガラスープ【あさりのカリッとサラダ】あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・酢・砂糖・辛子・ごま油・白ごま	2 <早出し><6年なし> ・さげごはん ・みそしる (こまつな・あつあげ) ・カレーコロッケ エネルギー555kcal 【鮭ごはん】米・大麦・紅鮭・醤油・炊き込みわかめ・白ごま【味噌汁】小松菜・厚揚げ・味噌【カレーコロッケ】じゃが芋・豚肉・玉葱・砂糖・みりん・醤油・カレー粉・生乳・小麦粉・生パン粉	3 <早出し> ・ごはん ・けんちんじる(しょうゆ) ・ほっけのオートミールフライ ・のりとあさりのつくだに エネルギー599kcal 【けんちん汁】鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・醤油【ほっけのオートミールフライ】ほっけ・黒コショウ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉【のりとあさりの佃煮】あさり・生姜・醤油・砂糖・みりん・もみのり・ひじき・水あめ	4 <早出し> ・よこわりパンズパン ・かぼちゃのポターージュ ・メンチカツ ・パインかんづめ エネルギー671kcal 【かぼちゃのポターージュ】バラベーコン・かぼちゃ・玉葱・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白コショウ・鶏ガラスープ【メンチカツ】豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆蛋白・澱粉・グラニュー糖・なたね油・貝Ca・白コショウ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子	
	7 ・ハヤシライス ・コロコロサラダ エネルギー652kcal 【ハヤシライス】豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オースパイス・ナツメグ・鶏ガラスープ【コロコロサラダ】ロースハム・凍り豆腐・砂糖・醤油・みりん・人参・きゅうり・ホールコーン・酢・白コショウ・白ごま	8 ・ごもくうどん ・だいがくいも ・りんご エネルギー636kcal 【五目うどん】鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長葱・干椎茸・たまごだけ・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【大学芋】さつま芋・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま	9 ・とりごぼうごはん ・みそしる (じゃがいも・たまねぎ・わかめ) ・さばスパイスあげ エネルギー603kcal 【とりごぼうごはん】米・大麦・醤油・鶏挽肉・焼き豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・生姜・砂糖・赤味噌・みりん・油・白ごま【味噌汁】じゃが芋・さば・塩わかめ・味噌【さばスパイス揚げ】さば・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒コショウ	10 ・ごはん ・とうふのカレーソース ・イカフライ ・なし エネルギー688kcal 【豆腐のカレーソース】豆腐・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・油・カレー粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ【イカフライ】いか・小麦粉・パン粉・油・澱粉	11 ・くろコッペパン ・こまつなクリームに ・しろはなまめコロッケ ・パインかんづめ エネルギー696kcal 【小松菜のクリーム煮】バラベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・スキムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ【白花生コロッケ】白花生・じゃが芋・マッシュポテト・バター・上白糖・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆
	14 <スポーツの日> 	15 ・みそバターコンソメ ・きなこポテト ・かき エネルギー584kcal 【みそバターコンソメ】豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・白すりこぎ・赤みそ・白みそ・醤油・みりん・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・油・長葱・ほうれん草・バター・ホールコーン【きなこポテト】じゃが芋・きな粉・砂糖	16 ・こまつなピラフ ・とかちだいずコロッケ ・フルーツカクテル エネルギー675kcal 【小松菜ピラフ】米・大麦・バター・バラベーコン・人参・玉葱・にんにく・ホールコーン・油・黒コショウ・小松菜・醤油【十勝大豆コロッケ】じゃが芋・大豆・玉葱・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・とうもろこし澱粉・上白糖・カレー粉・黒コショウ【フルーツカクテル】みかん缶・パイナップ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース・砂糖	17 ・ごはん ・さんぺいじる ・とりにくのてりやき ・りんご エネルギー580kcal 【三平汁】鮭タイス・豆腐・じゃが芋・人参・だいこん・こんにゃく・長葱・醤油【鶏肉の照り焼き】鶏肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・砂糖・みりん・白ごま	18 ・ロールパン ・コーンポターージュ ・ごぼうチップサラダ ・おうとうかん エネルギー623kcal 【コーンポターージュ】ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ【ごぼうチップサラダ】ロースハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ごぼう・酢・砂糖・醤油・黒コショウ・白ごま
	21 ・ごはん ・カレーにくじゃが ・ししゃものてんぷら ・ミニトマト エネルギー592kcal 【カレー肉じゃが】豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・さやいんげん・干椎茸・たまごだけ・生姜・油・醤油・砂糖・みりん・カレー粉【ししゃものてんぷら】カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉・卵	22 <早出し> ・たぬきうどん ・バターポテト ・パインかんづめ エネルギー617kcal 【たぬきうどん】むきえび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・長葱・ほうれん草・干椎茸・たまごだけ・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【バターポテト】じゃが芋・バター・砂糖・牛乳・スキムミルク	23 ・ふかがわめし ・みそしる (じゃがいも・わかめ) ・さわらのごまフライ エネルギー612kcal 【深川めし】米・大麦・醤油・あさり・生姜・砂糖・みりん・人参・ごぼう・油・赤味噌・葉大根【味噌汁】じゃが芋・塩わかめ・長葱・味噌【さわらのごまフライ】さわら・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・白ごま	24 ・ごはん ・マーボーどうふ ・いわしのカレーあげ ・ナムル エネルギー625kcal 【マーボー豆腐】豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・干椎茸・赤味噌・醤油・砂糖・ごま油・豆板醤・片栗粉【いわしのカレーあげ】いわしのひらき(まいわし)・醤油・生姜・カレー粉・小麦粉・片栗粉【ナムル】小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・唐辛子・ごま油・白ごま	25 <北区産プロックリ> ・よこわりパンズパン ・ボーククリームシチュー ・しろみざかなフライ ・プロックリとコーンのサラダ エネルギー692kcal 【ボーククリームシチュー】豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白コショウ・鶏ガラスープ【白身魚フライ】真鱈・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・中濃ソース【プロックリとコーンのサラダ】プロックリ・ホールコーン・白ごま・油・砂糖・酢・醤油
	28 ・ごはん ・みそしる (もやし・あぶらあげ) ・たまねぎのかきあげ ・おひたし エネルギー605kcal 【味噌汁】もやし・油揚げ・味噌【玉葱のかき揚げ】むきえび・あさり・さくらえび・素干し・玉葱・人参・ごぼう・小松菜・ひじき・小麦粉・卵・醤油・砂糖・みりん・片栗粉【おひたし】ほうれん草・白菜・糸かつお・醤油	29 ・ゆであげシーフード トマトソース ・フレンチポテト エネルギー574kcal 【ゆであげシーフードトマトソース】スパゲティ・オリーブ油・油・パセリ・バラベーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・玉葱・人参・セロリ・にんにく・オリーブ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・醤油・黒コショウ・オレガノ・鶏ガラスープ【フレンチポテト】じゃが芋・揚げ油・黒コショウ	30 ・チキンライス ・まめよせフライ ・フルーツミックス エネルギー639kcal 【チキンライス】米・大麦・バター・トマトソース・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・黒コショウ【豆寄せフライ】すりみ・卵・むき枝豆・大豆水煮・黒コショウ・片栗粉・パン粉・白ごま【フルーツミックス】みかん缶・パイナップ缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖	31 ・ぶたすきどん ・みそしる (キャベツ・あぶらあげ) ・かき エネルギー567kcal 【ぶたすき丼】豚肉・しらたき・玉葱・だけのこ・たまごだけ・砂糖・醤油・みりん・ほうれん草【味噌汁】キャベツ・油揚げ・味噌	ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 のこさず、のみまし よう！ 

