

# 給食だより10月

令和7年(2025年)9月30日(火) 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

## 成長期の今こそ! 朝ごはん習慣をととのえよう

朝ごはんは、エネルギー不足の体にとって1日を元気に過ごすための原動力となるだけでなく、成長期の体づくりを行うために欠かせないものです。また、生活リズムをととのえるという意味でもたいへん重要な役割があります。朝ごはんの働きや食べない場合に体へもたらす影響を知り、明日の自分の体のために、まずは「食べる習慣づくり」から心がけられるようにしましょう。

### ふと 太りにくい体にする

朝ごはんを食べずに、空腹のまま給食をかきこむと、血糖値が急変動し、太りやすくなります。



### からだ 体の内部が成長する

背が伸び、骨が強くなるだけでなく、大人の体へと成長する第二次性徴のために必要です。

### きんにく 筋肉量がへるのを防ぐ

朝ごはんを抜くと、筋肉を材料にエネルギー補給をするため、体の筋肉量がへってしまいます。

### じりつしんけい 自律神経をととのえる

昼に活動する「交感神経」と夜リラックスするための「副交感神経」のバランスをととのえて心を安定させます。

カンタン朝ごはん作りに挑戦してみよう!

### レンジdeキムチチーズぞうすい

【材料:1人分】

- ・ごはん 150g
- ・キムチ 50g
- ・ウィンナー 1本
- ・ごま油 小さじ2
- ・とりがらスープのもと 小さじ1.5+水150cc
- ・たまご 1こ
- ・ピザ用チーズ ひとつかみ

※仕上げに小ねぎをちらすのもおすすめです。



アレルギーのある食材は避けましょう!

- ① マグカップに、ごはん、とりがらスープのもと(コンソメ+しょうゆでもOK)、ごま油、スライスしたウィンナー、水を入れてよくまぜる。
- ② ラップをかけて600Wで3分間レンジで温める。
- ③ 2のラップをとり、上からたまごをわり入れピザチーズをのせる。
- ④ ラップなしで、600Wで1分間レンジで温めたら完成!

### マグカップオムライス

【材料:1人分】

- ・ごはん 150g
- ・たまご 1こ
- ・ツナ缶 1缶 60g
- ・冷とうミックスベジタブル 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・ケチャップ 大さじ1

※最後にケチャップをかけたい場合、上の分量以外でかけましょう。



- ① ボウルにたまご、マヨネーズをいれてまぜておく。
- ② 大きめのマグカップにごはん、ツナ(缶の油はすてる)、ミックスベジタブル、ケチャップを入れてよくまぜる。
- ③ 2のケチャップライスの上に1のたまご液を流し入れて、ふんわりとラップをかける。
- ④ 600Wで2分間レンジで温めたら完成! (※たまごのかたまり具合を見て、20~30秒ほど追加でチンする。)

### 「旬」とは、食べものが

たくさんとれて、味が最もおいしいときのこと

秋においしい旬の食材は、今月の給食にもたくさん登場します。

旬の食べものには栄養がとて豊富

だという特ちょうがあります。また、札幌市内や北海道内でとれた食材を選んで食べることは、新鮮なものを食べることができることのほかに、育ててくれている生産者さんへの応援につながるといふよさがあります。

ありがたい心で大切に食べるようにしたいですね。



# 10月のこんだて

★印は「除去食」対応、▲は「代替食」対応の献立です。牛乳は毎日つきます。  
 ☆ 果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。  
 ☆ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんにしっかりと  
 話してあげてください。(持参したお弁当は、職員室へお持ちください。)

| 月<br>6日                                                                                                                                                                                                                                                                   | 火<br>7日                                                                                                                                                                                                                                        | 水<br>8日                                                                                                                                                                                                                                   | 木<br>9日                                                                                                                                                                                                                                                                    | 金<br>10日                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ★エスカロップ<br>リサイクルフロッコリーと<br>ユーンのサラダ                                                                                                                                                       | ご飯<br>豆ふの中華煮(えび入り)<br>揚げポークシュウマイ(2こ)<br>ナムル                                                                                                                                                                                                    | コッペパン<br>南区産小松菜のクリーム煮<br>ぶりスパイスあげ<br>パイン缶詰<br>【真駒内桜山小】3年生なし                                                                                                                                                                               | フードリサイクル玉ねぎの<br>かきあげ丼(えび入り)<br>高野豆ふとわかめのみそ汁<br>りんご                                                                                                                                      | ふくろ入りパスタ<br>ミートソース <br>オニオンチップサラダ<br>                                                                   |
| 米, おおむぎ, 白ワイン, パセリ, たけのこ, <b>バター</b> , 白こしょう, 豚肉, 清酒, 小麦粉, <b>全卵</b> , パン粉, なたね油, 揚げ油, 玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, サラダ油, ケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース, デミグラスソース, 醤油, きび砂糖, 食塩, 黒こしょう, オールスパイス, カレー粉, 赤ワイン, 鶏がらスープ/ハム, ブロッコリー, ホールコーン, 白 <b>ごま</b> , サラダ油, きび砂糖, 穀物酢, 醤油, 黒こしょう/       | 白飯 <b>豆腐</b> , 豚肉, むき <b>えび</b> , にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, たもぎたけ, 干しいたけ, 黒きくらげ, しょうが, にんにく, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, 食塩, 黒こしょう, <b>ごま油</b> , かたくり粉/ポークシュウマイ, なたね油, 揚げ油/ハム, こまつな, <b>もやし</b> , にんじん, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, 唐辛子, <b>ごま油</b> , トウバンジャン, 白 <b>ごま</b> / | コッペパンベーコン, こまつな, マカロニ, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, 小麦粉, <b>バター</b> , サラダ油, <b>チーズ</b> , <b>生乳</b> , <b>豆腐</b> , <b>スキムミルク</b> , 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/ぶり切り身, しょうが, にんにく, 清酒, 醤油, 食塩, かたくり粉, 小麦粉, カレー粉, チリパウダー, 黒こしょう, なたね油, 揚げ油/ベビーパイン缶詰        | 白飯, むきえび, 清酒, あさり, さくらえび素干し, しらす干し, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, しゅんぎく, ひじき, 切り干し大根, 小麦粉, 全卵, なたね油, 揚げ油/凍り <b>豆腐</b> , 塩わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/りんご                                                                                                                                | ソフトパスタ, 豚肉, <b>大豆</b> 水煮, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリー, にんにく, しょうが, サラダ油, パセリ, 小麦粉, カレー粉, ケチャップ, トマトピューレ, トマト缶詰, デミグラスソース, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 赤ワイン, オールスパイス, ナツメグ, 鶏がらスープ/ハム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ, かたくり粉, なたね油, 揚げ油, 穀物酢, 上白糖, きび砂糖, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白 <b>ごま</b> / |
| 13日                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14日                                                                                                                                                                                                                                            | 15日                                                                                                                                                                                                                                       | 16日                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17日                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <br>スポーツの日                                                                                                                                                                              | とりめし<br>★ちくわチーズつめフライ<br>小松菜ともやしのごま和え                                                                                                                                                                                                           | 角食<br>リサイクルオニオンの<br>ポタージュ <br>十勝大豆コロッケ<br>ミニトマト(2こ)<br>▲ブルーベリージャム                                                                                        | ご飯<br>きのこ汁<br>さんまの煮付け<br>パイン缶詰                                                                                                                                                          | 沖縄どぼ<br>きなこポテト <br>黄桃缶                                                                                  |
| 米, おおむぎ, 鶏がらスープ, 鶏肉, しょうが, 玉ねぎ, サラダ油, 食塩, 醤油, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, きび砂糖/白 <b>ちくわ</b> , <b>チーズ</b> , 小麦粉, <b>全卵</b> , パン粉, なたね油, 揚げ油/こまつな, <b>もやし</b> , 白すり <b>ごま</b> , きび砂糖, 醤油/                                                                                            | 白飯, 豚肉, じゃがいも, 玉ねぎ, パセリ, 小麦粉, <b>バター</b> , サラダ油, <b>生乳</b> , <b>豆腐</b> , <b>スキムミルク</b> , <b>チーズ</b> , 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ/十勝 <b>大豆</b> コロッケ, なたね油, 揚げ油/ミニトマト/ジャム(ブルーベリー, 水飴, 糖化剤, ベチン, 酸)                                                  | 白飯 <b>豆腐</b> , 豚肉, しょうが, にんにく, サラダ油, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, 赤みそ, 醤油, 黒砂糖, きび砂糖, <b>オイスターソース</b> , 清酒, <b>ごま油</b> , トウバンジャン, 唐辛子, かたくり粉/カラフト <b>ししやも</b> (子持ち), 清酒, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, みりん風調味料, 本みりん, 穀物酢/ほうれんそう, はくさい, 糸かつお, 醤油/ | 白飯 <b>豆腐</b> , 豚肉, しょうが, にんにく, サラダ油, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, 赤みそ, 醤油, 黒砂糖, きび砂糖, <b>オイスターソース</b> , 清酒, <b>ごま油</b> , トウバンジャン, 唐辛子, かたくり粉/カラフト <b>ししやも</b> (子持ち), 清酒, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, みりん風調味料, 本みりん, 穀物酢/ほうれんそう, はくさい, 糸かつお, 醤油/                                  | ソフトラーメン, 豚肉, しょうが, にんにく, きび砂糖, こねぎ, ほうれんそう, 醤油, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, 食塩, 黒こしょう, 豚骨, 昆布, 煮干し, 玉ねぎ, にんじん/フレンチポテト, なたね油, 揚げ油, <b>きな粉</b> , きび砂糖, 食塩/黄桃缶詰                                                                                                                           |
| 20日                                                                                                                                                                                                                                                                       | 21日                                                                                                                                                                                                                                            | 22日                                                                                                                                                                                                                                       | 23日                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24日                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 深川めし<br>もやしと油あげのみそ汁<br>★高野豆ふのフライ                                                                                                                                                                                                                                          | 豚すき丼<br>白菜と油あげのみそ汁<br>早生みかん<br>【札教研】給食早出し                                                                                                                                                                                                      | 横割バンズ<br>ベーコンシチュー<br>揚げハンバーグ<br>スライスチーズ<br>パイン缶                                                                                                                                                                                           | ご飯<br>マーボー豆ふ<br>ししゃものからあげ<br>(1~4年生:1本/5~6年生:2本)<br>ほうれん草と<br>白菜のおひたし                                                                                                                                                                                                      | むろらんカレーラーメン<br>青のりポテト<br>柿 <br>【芸術の森小】<br>わかば学級なし                                                                                                                                        |
| 米, おおむぎ, 昆布, <b>あさり</b> , しょうが, にんじん, ごぼう, サラダ油, 醤油, 赤みそ, 黒砂糖, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, だし汁, 葉だいこん, 食塩/ <b>もやし</b> , <b>油揚げ</b> , 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/凍り <b>豆腐</b> , 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, カレー粉, 食塩, 小麦粉, 白すり <b>ごま</b> , <b>全卵</b> , パン粉, 白 <b>ごま</b> , なたね油, 揚げ油/ | 白飯, 豚肉, しらす, 玉ねぎ, たけのこ, たもぎたけ, きび砂糖, 醤油, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, ほうれんそう/はくさい, <b>油揚げ</b> , 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/みかん                                                                                                                                   | 横割バンズベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, <b>バター</b> , サラダ油, <b>生乳</b> , <b>豆腐</b> , <b>スキムミルク</b> , <b>チーズ</b> , 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ/ハンバーグ, なたね油, 揚げ油/スライス <b>チーズ</b> /ベビーパイン缶                                                          | 白飯 <b>豆腐</b> , 豚肉, しょうが, にんにく, サラダ油, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, 赤みそ, 醤油, 黒砂糖, きび砂糖, <b>オイスターソース</b> , 清酒, <b>ごま油</b> , トウバンジャン, 唐辛子, かたくり粉/カラフト <b>ししやも</b> (子持ち), 清酒, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, みりん風調味料, 本みりん, 穀物酢/ほうれんそう, はくさい, 糸かつお, 醤油/                                  | ソフトラーメン, 豚肉, 清酒, しょうが, にんにく, サラダ油, メンマ, <b>もやし</b> , はくさい, にんじん, 玉ねぎ, ほうれんそう, 長ねぎ, カットわかめ, 小麦粉, カレー粉, カレールウ, 醤油, ウスターソース, 白みそ, 食塩, 黒こしょう, トマトピューレ, りんご, 鳥がら, 豚骨, 煮干し, 昆布/フレンチポテト, なたね油, 揚げ油, 食塩, 黒こしょう, 青のり/かき                                                                |
| 27日                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28日                                                                                                                                                                                                                                            | 29日                                                                                                                                                                                                                                       | 30日                                                                                                                                                                                                                                                                        | 31日                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| チキンウインナーライス<br>★ほっけの<br>オートミールフライ<br>パイン缶詰                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>カレー肉じゃが <br>秋サバの香味あげ<br>小松菜と白菜の磯和え                                                                                                                    | あげパン(シナモン)<br>ポテトスープ<br>あさりのスパゲティサラダ                                                                                                                                                                                                      | ハヤシライス<br>大根サラダ                                                                                                                                                                                                                                                            | 五目うどん<br>手作り <b>もちもち</b> (ごまだれ)<br>パイン缶詰<br>【芸術の森小】4年生なし                                                                                                                                                                                                                      |
| 米, おおむぎ, <b>バター</b> , トマト缶詰, 白ワイン, カットチキンウインナー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, サラダ油, ケチャップ, 食塩, 黒こしょう/ <b>ほっけ</b> , 清酒, 食塩, 黒こしょう, 小麦粉, <b>全卵</b> , オートミール, パン粉, なたね油, 揚げ油/ベビーパイン缶詰                                                                                          | 白飯, 豚肉, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, しらす, さやいんげん, 干しいたけ, たもぎたけ, しょうが, サラダ油, 醤油, 黒砂糖, てんさい糖, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, カレー粉, 昆布/さば切り身, しょうが, にんにく, 醤油, 清酒, かたくり粉, 小麦粉, なたね油, 揚げ油/こまつな, はくさい, 切りりのり, 醤油/                                                     | ソフトフランスパン, なたね油, 揚げ油, グラニュー糖, シナモン/ベーコン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, パセリ, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/ <b>あさり</b> , しょうが, 清酒, スパゲティ, きゅうり, にんじん, 醤油, 穀物酢, サラダ油, きび砂糖, 白みそ, <b>ごま油</b> , 白 <b>ごま</b> /                                          | 白飯, 豚肉, 牛肉, 玉ねぎ, にんじん, じゃがいも, たけのこ, セロリー, しょうが, にんにく, マッシュルーム, グリンピース, 小麦粉, サラダ油, カレー粉, トマトピューレ, ケチャップ, トマト缶詰, ハヤシルウ, デミグラスソース, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 黒こしょう, オールスパイス, ナツメグ, シナモン, 赤ワイン, 鶏がらスープ/だいこん, まぐろ水煮, きゅうり, にんじん, 白 <b>ごま</b> , 醤油, きび砂糖, <b>ごま油</b> , 穀物酢, 黒こしょう/ | ソフトめん, 鶏肉, <b>油揚げ</b> , <b>つと</b> , にんじん, ほうれんそう, ごぼう, 長ねぎ, 干しいたけ, たもぎたけ, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, 穀物酢, 唐辛子, むろあじ, 宗田, 昆布/じゃがいも, 食塩, なたね油, 揚げ油, きび砂糖, 水あめ, 醤油, 白すり <b>ごま</b> , かたくり粉, 黒すり <b>ごま</b> /ベビーパイン缶詰                                                                      |
| ※10/1(水)~10/3(金)の献立は9月の給食だよりの末尾にございます。                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |