

給食だより10月

R7. 9. 19発行
札幌市立八軒東中学校

朝晩は気温が低くなり、秋を感じさせる季節となりました。秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」です。旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

目に良い栄養素について

10月10日は「目の愛護デー」です。「10 10」を横にすると眉と目の形に見えることから定められました。ゲームやスマホの使用などで、目の疲れがたまっていないでしょうか？目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの働き  目やのどや鼻は、粘膜でできています。 ・粘膜を強くする ・肌をきれいにする ・骨や歯の発育を助ける	足りなくなると  ・かぜをひきやすい ・肌がカサカサになる ・暗い所で目が見えにくくなる（とり目）
効率のよいとり方  ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。	ビタミンAの多い食品  ・色の濃い野菜（かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など） ・レバー ・牛乳 ・卵 ・うなぎ など



第46回
学校給食展
まようしよくて学ぼう！食べも楽しも大切さ

令和7年 10月11日(土)
11:00~18:00

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)

主催/札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-46you.com> 共催/公益財団法人札幌市学校給食会

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

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月の予定献立

* 牛乳は毎日つきます。
 * 価格や市場への入荷状況により果物に変更になる場合もありますのでご了承ください。
 * 給食で使用している主な食材を載せています。(／は献立の区切りです。)

札幌市立八軒東中学校

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ	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	スープカレー あさりのサラダ	きつねうどん 青のりポテト パイン缶	鶏ごぼうごはん 【どちらか選択】 ・かぼちゃチーズフライ ・メンチカツ 磯和え
白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草/じゃがいも わかめ 長ねぎ/真だら 小麦粉 卵 パン粉	ツイストパン/ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ 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/鶏肉 パン粉 片栗粉 おから 小麦粉/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま	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 りんご しょうが トマト缶/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま	ソフト麺 油揚げ 鶏肉 つとしいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/フレンチポテト 青のり/パイン缶	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま/かぼちゃ チーズ パン粉 牛乳 小麦粉 米粉/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく 片栗粉/小松菜 もやし のり
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日 	角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 角食/ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ バター/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/豆乳 きなこ コーンスターチ バター	ごはん 厚揚げのカレーソース ぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ 豚肉 鶏肉 豚肉/ベーコン 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 小麦粉 ケチャップ ソース/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ にら にんにく しょうが 人参 しいたけ 大豆たんぱく 小麦粉/小松菜 白菜 糸かつお	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 ソフト麺 豚肉 鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく しょうが バター 小麦粉 トマト缶 ソース/ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 ごま/ブルーベリー 寒天	里の味ごはん 北海道産ブリカツ からし和え 胚芽米 大麦 人参 ごぼう しいたけ 油揚げ 鶏肉 ひじき さつまいも 枝豆/ぶり 小麦粉 小麦粉 片栗粉 ライ麦粉/焼きちくわ 小松菜 キャベツ
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル 白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/かつお ししゃも子持ち 小麦粉 片栗粉/ハム ほうれん草 もやし 人参 しょうが にんにく 長ねぎ ごま	札幌教研 	ごはん コーンクリームスープ 焼きハンバーグ 柿 白飯/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 大根 しょうが/柿	味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま 豚肉 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ くきわかめ/ベーコン 小麦粉 卵 牛乳/りんご	とりめし ごま和え さわらのオートミールフライ 胚芽米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/小松菜 もやし ごま/さわら 小麦粉 卵 オートミール パン粉
27日	28日	29日	30日	31日
味噌かつ丼 しょうゆけんちん汁 ミニトマト 白飯 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ミニトマト	カレーコロッケチーズ バーガー オニオンポタージュ 洋なし缶 横割りパン/ベーコン じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦粉 パン粉 チーズ ケチャップ ソース/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/洋なし缶	ごはん 味噌汁 さんまの煮付け ごま和え 白飯/豆腐 なめこ 長ねぎ/さんま しょうが/ほうれん草 白菜 ごま	肉うどん さつまいもグラッセ パイン缶 ソフト麺 豚肉 油揚げ つと人参 小松菜 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/さつまいも バター 牛乳/パイン缶	東中祭 

* 海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたりする可能性があります。* かれいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。

