

10月ランチタイム

Lunch Time

令和7年(2025年)9月30日発行

給食だより【10月号】

札幌市立白楊小学校



10月10日は「目の愛護デー」

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できない栄養素なので、食事からとる必要があります。

ビタミンAのはたらき

- 目の乾燥を防ぐ。
- 視力の低下を防ぐ。
- 暗い所で目の働きを良くする。



ビタミンAの多い食品

人参・ほうれん草・小松菜・かぼちゃなどの緑黄色野菜やレバー・卵の黄身・うなぎなどの動物性食品があります。



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は油に溶ける脂溶性ビタミンなので、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。天ぷらや油を使った炒め物、生で食べる時には油を使ったドレッシングを使うなどの工夫がおすすめです。

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
 - 札幌市農業振興協会によるパネル展示

ぜひ、お越しください！



第46回
学校給食展

まいうしよくて学ぼう！食べも楽しさ大切さ

とき 令和7年 10月11日(土) 11:00~18:00

ところ 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東(7番出入口と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
- 札幌市農業振興協会によるパネル展示

主催／札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyu.com> 共催／公益財団法人札幌市学校給食会
後援／札幌市教育委員会、札幌市小学校長会、札幌市中学校長会、札幌市PTA協議会、公益財団法人北海道学校給食会、札幌市農林水産委員会



10月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
★市場の状況により、果物は変更になることがあります。 ★ししゃも、塩わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやカニ、貝類などが混入している可能性があります。 ★牛乳は毎日つきます。		1 開校記念日 	2 肉うどん ごまだんご 梨 ソト麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・たもぎたけ・むろ鰯・昆布／白玉もち・黒すりごま	3 コーンピラフ サケフライ 小松菜サラダ 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コン・マッシュルーム・パセリ／サケフライ・揚げ油／ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油
6 ご飯 豆腐の中華煮 揚げボークシュウマイ ナムル 	7 横割りバンズ ベーコンシチュー ハンバーグ (照り焼きソース) スライスチーズ パイン缶詰	8 5年生校外学習 玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁 柿	9 味噌バター コーンラーメン きなこポテト 黄桃缶	10 鮭ごはん とり天 味噌汁
豆腐・えび・人参・干し椎茸・たまご・小麦粉・バター・豆乳・チーズ・スライスチーズ・スライス／ハンバーグ・揚げ油 スポーツの日	白飯・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・豆乳・チーズ・スライスチーズ・スライス／ハンバーグ・揚げ油	白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・片栗粉・むろ鰯・昆布／高野豆腐・わかめ・むろ鰯・昆布	ソト麺・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・白すりごま・ごま油・豆板醤・もやし・マヨネーズ・油・ほうれん草・長ねぎ・バター・コン・鶏がら・豚骨・煮干し／じゃが芋・揚げ油・きな粉	胚芽精米・大麦・鮭・わかめ・白ごま／鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油／大根・油揚げ・昆布・むろ鰯
13 スポーツの日 	14 角食／ブルーベリージャム オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スライスチーズ・鶏がらスープ／十勝大豆コロッケ・揚げ油	15 豚すき丼 味噌汁 りんご 白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草／白菜・油揚げ・むろ鰯・昆布	16 ひまわり学級2組校外学習 きつねうどん いももち パイン缶詰 ソト麺・油揚げ・干し椎茸・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・むろ鰯・昆布／じゃが芋・片栗粉・揚げ油・水あめ・白すりごま	17 とりめし チーズフォンデュ サンドコロッケ ごま和え 胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・サラダ油／チーズフォンデュサンドコロッケ・揚げ油／小松菜・もやし・白すりごま
20 ハヤシライス 大根サラダ	21 背割コッペ ワタンスープ メンチカツ チョコクリーム	22 ご飯 カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白滝・さやいんげん・干し椎茸・たもぎたけ・生姜・サラダ油・カレー粉／鯖・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・揚げ油／小松菜・白菜・海苔	23 パスタミートソース オニオンチップ サラダ ソトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・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・デミグラスソース・鶏がらスープ／ハム・キャベツ・きゅうり・コン・玉ねぎ・片栗粉・揚げ油・白ごま	24 チキンウインナーライス ほっけのオートミールライ パイン缶詰 胚芽精米・大麦・バター・トマト缶・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリルソース・ケチャップ／ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油
27 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし	28 コッペパン 小松菜の クリーム煮 ぶりスパイス揚げ りんご	29 ご飯 きのこ汁 さんまの煮付け みかん ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・人参・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・むろ鰯・昆布／さんま・生姜	30 カレーラーメン シナモンポテト 柿 ソトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・サラダ油・マヨネーズ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・りんご・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布／さつまいも・揚げ油	31 深川めし 味噌汁 高野豆腐のフライ 胚芽精米・大麦・昆布・あさり・生姜・人参・ごぼう・小松菜／もやし・油揚げ・むろ鰯・昆布／高野豆腐・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・揚げ油
豆腐・豚肉・生姜・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干し椎茸・ごま油・豆板醤・片栗粉／子持ちシヤモ・小麦粉・片栗粉・揚げ油／ほうれん草・白菜・糸鰹	ベーコン・小松菜・マヨネーズ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・豆乳・スライスチーズ・スライス／鶏がらスープ・鶏がらスープ・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉・揚げ油			