

給食だより 10月

令和7年10月3日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

10月の献立（前半）

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに！

10月は食品ロス削減月間です。「食べ物に、もったいないをもう一度」。

月	火	水	木	金
6 783 kcal ご飯 さつまい さんまの煮付け ごま和え 和食の達人第2回	7 757 kcal 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	8 747 kcal 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 柿	9 769 kcal ご飯 豆腐の中華煮 ほっけの味噌焼 たたききゅうり	10 727 kcal 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム
栄養素 炭水化物 122 59 たんぱく質 29 15 脂質 22 26	栄養素 炭水化物 118 64 たんぱく質 27 14 脂質 24 24	栄養素 炭水化物 101 50 たんぱく質 26 14 脂質 30 36	栄養素 炭水化物 110 54 たんぱく質 39 20 脂質 22 26	栄養素 炭水化物 91 45 たんぱく質 31 17 脂質 31 38
「食品ロス」を知っていますか？本来食べられるのに捨てられる食品のことです。日本人は1日約100gの食品ロスを毎日出しています。できるだけ、残さず食べることも、食品ロス削減につながります。	給食のミートソースは、豚肉だけでなく、大豆が入っています。これは、肉の脂を減らすための工夫です。給食のひき肉料理には、よく大豆が使われます。この工夫が健康を保ちます。	給食の味付きご飯は、胚芽精米と大麦を使って炊いています。食物繊維とビタミンBを補う工夫です。そういう意味で、玄米は大変体に良いと言えます。ビタミンBは不足しがちな栄養の一つで、特に豚肉に多く含まれています。	豆腐の中華煮は、残量が多い献立の一つです。しかし、栄養はたっぷりです。特に、黒きくらげ、干しいたけのビタミンDはカルシウムの吸収を促進するビタミンです。しっかり食べましょう。	きなこクリームは、大豆の栄養をとれる料理です。大豆などの豆類は、たんぱく質が豊富です。特に大豆はカルシウムも多いため、骨を強くするためにも、進んで食べましょう。
白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/さんま しょうが 醤油/ほうれん草 白菜 白ごま/	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく しょうが パセリ 小麦粉 ケチャップ トマト デミグラスソース/ハム キャベツ きゅうり ホールコ ーン 玉ねぎ 片栗粉 白ごま/ ブルーベリーゼリー(糖類 状昨 冬 ブルーベリー 寒天)	胚芽精米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコ ーン 小松菜/凍り豆腐 小麦粉 白ご ま 全卵 パン粉/柿/	白飯/豆腐 豚肉 えび 人参 玉 ねぎ だけのこ たもぎだけ 黒 きくらげ しょうが にんにく 片栗粉 ごま油/ほっけ しょうが 白ごま/きゅうり 白ごま/	角食/ベーコン じゃがいも 人 参 玉ねぎ パセリ/鶏肉 小麦 粉 全卵 パン粉/豆乳 きな粉 きび砂糖 コーンスターチ パタ ー/
13 スポーツの日	14 790 kcal 味噌ラーメン アメリカン ドッグ りんご	15 724 kcal 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズ フライ 磯和え	16 888 kcal ご飯 厚揚げのカレーソース Feちゃんギョウザ おひたし	17 823 kcal レーズンパン ベーコンシチュー パンパンジーサラダ 黄桃缶
栄養素 炭水化物 107 50 たんぱく質 33 17 脂質 29 33	栄養素 炭水化物 99 52 たんぱく質 25 14 脂質 28 34	栄養素 炭水化物 117 50 たんぱく質 35 16 脂質 34 34	栄養素 炭水化物 127 56 たんぱく質 31 15 脂質 26 29	
今日の給食はラーメン だけだと炭水化物が足 りません。そこでアメリ カンドックをつけてバ ランスをとっています。 ラーメンの汁は、肉みそ にも、具にも野菜がたっ ぷり使われています。	鶏ごぼうごはんは、焼き豆 腐、油揚げが入っています。 給食室で焼き豆腐を、ポロ ポロにして使います。意外 なのは、カルシウムが多い 食品だということです。乳 製品が苦手な人は、特にし っかり食べてカルシウムを とりましょう。	厚揚げは、木綿豆腐の水を よく切って、油で揚げて作 ります。凝縮されているた め大豆の栄養を効率よく とることができます。Fe ちゃんギョウザは成長期 に必要な「鉄分」を添加し た食品です。ただのギョウ ザではありません。	レーズンはカリウムと食 物繊維が豊富です。カリ ウムは、ナトリウムを体 外へ出す作用。食物繊維 は、脂、糖、ナトリウムを 体外にだす作用。食べれ ばいいことがいっぱいデ す。これはドライフルー ツの特徴です。	
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白 ごま みそ 豚肉 もやし 玉 ねぎ メンマ 人参 ほうれん 草 長ねぎ くきわかめ/ポーク ウィンナー 小麦粉 全卵 牛 乳/りんご/	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 し ょうが ごぼう 人参 油揚げ 白ご ま/かぼちゃチーズフライ (かぼちゃ チーズ パン粉 マーガリン 小麦 粉 でん粉)/小松菜 もやし もみの り/	白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー 人 参 玉ねぎ さやいんげん しょ うが にんにく カレールウ 小 麦粉/Feちゃんギョウザ(ぶた キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら に んにく しょうが 人参 ししい け 大豆 ごま油 小麦粉)/小松 菜 白菜 糸かつお/	レーズン/パン/ベーコン じゃが いも 玉ねぎ 人参 パセリ 小 麦粉 パター 牛乳 豆乳 チー ズ スキミミルク/鶏肉 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ しょ うが 白ごま/黄桃缶詰	あやめ野中なし

あやめ野中なし

10月の献立（後半）

月	火	水	木	金																																																												
20 738 kcal スープカレー あさりのサラダ	21 札教研 	22 739 kcal 栗ごはん さわらのオートミールフライ からし和え 	23 784 kcal かき揚げ丼 味噌汁 みかん 	24 809 kcal 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 																																																												
<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>121</td><td>61</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>27</td><td>15</td></tr><tr><td>脂質</td><td>19</td><td>24</td></tr></table> あさは鉄分をとるために大切です。鉄分は、少しでも血液の通っているものに入っていますから、肉や魚、特に内臓ごと食べられるものに多いということを感じて置きましょう。 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 にんにく トマト 煮干し/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 白こま/	栄養素	g	%	炭水化物	121	61	たんぱく質	27	15	脂質	19	24		<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>103</td><td>52</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31</td><td>17</td></tr><tr><td>脂質</td><td>26</td><td>31</td></tr></table> オートミールは、全粒穀物です。お米でいうと、玄米のことです。皮ごと食べるので、栄養が豊富です。オートミールフライで、食物繊維、ビタミン、ミネラルをしっかりととりましょう。 胚芽精米 小麦 日本栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ 干しいたけ/さわら 小麦粉 全卵 オートミール パン粉/ちくわ 小松菜 キャベツ/	栄養素	g	%	炭水化物	103	52	たんぱく質	31	17	脂質	26	31	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>126</td><td>61</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>27</td><td>14</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22</td><td>25</td></tr></table> みかんの季節になりました。みかんと言えば、ビタミンCです。ビタミンCは、不足しがちな栄養素です。残さず食べて、抗酸化作用をゲットしましょう。 白飯 えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 こぼろ 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 全卵 片栗粉/キャベツ 油揚げ みそ/みかん/	栄養素	g	%	炭水化物	126	61	たんぱく質	27	14	脂質	22	25	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>100</td><td>45</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>34</td><td>17</td></tr><tr><td>脂質</td><td>34</td><td>38</td></tr></table> 小松菜グラタンは、牛乳、豆乳、スキムミルクでカルシウムを大幅アップさせています。グラタンだけで、牛乳200mlよりカルシウムを多くとれます。 ツイストパン/ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ マッシュルーム 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/チキンナゲット (鶏肉 パン粉 でん粉 おから コーン フラワー パン粉)/大根 まぐろ きゅうり 人参 白こま/	栄養素	g	%	炭水化物	100	45	たんぱく質	34	17	脂質	34	38												
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	121	61																																																														
たんぱく質	27	15																																																														
脂質	19	24																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	103	52																																																														
たんぱく質	31	17																																																														
脂質	26	31																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	126	61																																																														
たんぱく質	27	14																																																														
脂質	22	25																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	100	45																																																														
たんぱく質	34	17																																																														
脂質	34	38																																																														
27 816 kcal 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ	28 755 kcal 肉うどん さつまいも グラッセ みかん Yes! clean人参 	29 772 kcal とりめし ものこ汁 北海道産 プリカツ 	30 764 kcal ご飯 スンドゥブチゲ ししゃもの から揚げ ナムル (ねぎたれ)	31 864 kcal 横割パンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ Feスライスチーズ グレープ ゼリー 																																																												
<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>129</td><td>59</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>35</td><td>17</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22</td><td>24</td></tr></table> 給食の豚すき丼は、肉が少な目です。そのかわり、白身魚フライをつけて、たんぱく質をとっています。豚肉はビタミンBの重要な供給源です。炭水化物をエネルギーにかえる時に必要なビタミンです。 白飯 豚肉 白滝 たけのこ たもぎだけ ほうれん草/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/真たら 小麦粉 全卵 パン粉/	栄養素	g	%	炭水化物	129	59	たんぱく質	35	17	脂質	22	24	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>127</td><td>61</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26</td><td>14</td></tr><tr><td>脂質</td><td>21</td><td>25</td></tr></table> グラッセとは、光沢を出す調理法で、野菜などを炒めてから、砂糖で煮て、照りを出します。給食室でもできるだけしっかり「さつまいも」を炒めてバター、牛乳、砂糖で煮て、作ります。 ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ/さつまいも バター 牛乳/みかん/	栄養素	g	%	炭水化物	127	61	たんぱく質	26	14	脂質	21	25	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>106</td><td>53</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>32</td><td>16</td></tr><tr><td>脂質</td><td>27</td><td>31</td></tr></table> とりめしは、やわらかい「もも肉」と、脂質が少ない「胸肉」を使って作っています。そうすることで、味に深みと、食感の違いを楽しむことができます。とりめしは美唄の郷土料理です。 胚芽精米 小麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 こぼろ 長ねぎ 油揚げ みそ/北海道産プリカツ (ぶり) パン粉 小麦粉 トウモロコシ粉 じゃがいもでん粉 さつまいもでん粉 パイ麦粉/	栄養素	g	%	炭水化物	106	53	たんぱく質	32	16	脂質	27	31	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>107</td><td>54</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>33</td><td>17</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24</td><td>29</td></tr></table> ナムルは朝鮮半島の家庭料理です。野菜などを調味料とゴマ油で和えて作ります。ししゃもはからっと揚げて骨ごとカルシウムをとることができます。カルシウムをとるためにししゃもを食べましょう。 白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/カラフトししゃも (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 白こま/	栄養素	g	%	炭水化物	107	54	たんぱく質	33	17	脂質	24	29	<table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>112</td><td>48</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31</td><td>14</td></tr><tr><td>脂質</td><td>37</td><td>38</td></tr></table> パンの日は、どうしても脂質の割合が多くなりがちです (基準20~30%)。脂質で問題になるのは、豚肉、牛肉などの哺乳動物の脂ですから、給食は、脂質の質も考慮されて作られています。 横割パンズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/カレーコロッケ (じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 牛乳 小麦粉) /ぶどう 粉寒天 上白糖/	栄養素	g	%	炭水化物	112	48	たんぱく質	31	14	脂質	37	38
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	129	59																																																														
たんぱく質	35	17																																																														
脂質	22	24																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	127	61																																																														
たんぱく質	26	14																																																														
脂質	21	25																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	106	53																																																														
たんぱく質	32	16																																																														
脂質	27	31																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	107	54																																																														
たんぱく質	33	17																																																														
脂質	24	29																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	112	48																																																														
たんぱく質	31	14																																																														
脂質	37	38																																																														

- ★10月11日（土）11時～18時 札幌駅前通地下補講空間憩いの空間 北1条東にて「学校給食展」が開催されます。テーマは「きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ」です。
- ★ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。
- ★果物は変更になる場合があります。★牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★学校給食アレルギー対応依頼書（毎月10月の献立のやりとり）をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽に