

# 給食だより



札幌市立平岸小学校  
令和元年9月30日

暑さが残る9月も終わり、朝晩は冷え込む秋になりました。秋はおいしいものがたくさん出てきます。食事から季節を感じられるといいですね。食べすぎにはご注意ください。

運動もぜひ取り組んでみましょう。晴れた日には紅葉を見ながらウォーキングはいかがですか？

## 10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、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



## 親子市場見学・料理教室のご案内

日 時：令和元年 10月19日（土） 9:00～13:30

対 象：札幌市内在住の小学校 4～6 年生とその保護者

主 催：公益財団法人札幌市学校給食会

(<http://www.sapporo-gk.or.jp/index.html>)

詳細は公益財団法人札幌市学校給食会  
のホームページをご覧ください。(札幌  
市の学校給食で使用する食材を購入し  
ている法人です。)

## 第 42 回学校給食展のご案内

テーマ：きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ大切さ

日 時：令和元年 10月26日（土） 10:00～17:00

場 所：JR 札幌駅 西コンコース（西改札口そば）

内 容：野菜ゲットスタンプラリー、はし1グランプリ  
野菜計量コーナー、わくわく食育ショー など

札幌市学校給食栄養士会では、給食の大  
切さを多くの人に知ってもらおうと、毎  
年「学校給食展」を開催しています。お  
時間のある方はぜひお越しください。



# 10月のこんだて

| 月                                                                                                                        | 火                                                                                                                           | 水                                                                                                                       | 木                                                                                                                | 金                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>牛乳は毎日200ml付きます。</p> <p>★は卵を、●は乳を使用しています。</p> <p>くだものは予告なく変更する場合があります。</p>                                             | <p><b>1日</b></p> <p>★●ツイストパン</p> <p>●ブロッコリークリーム煮</p> <p>★ビーンズサラダ</p> <p>みかん</p>                                             | <p><b>2日</b></p> <p>シーフードカレー</p> <p>野菜の醤油漬け</p> <p>りんご</p>                                                              | <p><b>3日</b></p> <p>沖縄そば</p> <p>★サーターアンダギー</p> <p>パイン缶</p>                                                       | <p><b>4日</b></p> <p>ひじきごはん</p> <p>サバの香味揚げ</p> <p>みそ汁</p> <p>柿</p>                                          |
|                                                                                                                          | <p>ベーコン・ブロッコリー・マカロニ・にんじん・たまねぎ・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・金時豆・手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・醤油・ごま油・からし・みかん</p>                    | <p>えび・いか・あさり・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレーパウダー・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・大根・きゅうり・にんじん・醤油・水あめ・りんご</p> | <p>豚肉・しょうが・にんにく・こねぎ・ほうれんそう・醤油・小麦粉・ベーキングパウダー・ごま・卵・パイン缶</p>                                                        | <p>胚芽精米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリーンピース・醤油・さば・しょうが・にんにく・醤油・かたくり粉・小麦粉・厚揚げ・小松菜・たまご・みそ・柿</p>                  |
| <p><b>7日</b></p> <p><b>振替休業日</b></p>     | <p><b>8日</b></p> <p>★●角食</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>★お好み揚げ(えび入り)</p> <p>●きなこクリーム</p>                                             | <p><b>9日</b></p> <p>ごはん</p> <p>きのこ汁</p> <p>さんまの煮付け</p> <p>いそ和え</p>                                                      | <p><b>10日</b></p> <p>肉うどん</p> <p>●さつまいもグラッセ</p> <p>みかん</p>                                                       | <p><b>11日</b></p> <p>中華おこわ</p> <p>★かきたま汁</p> <p>チキンナゲット</p> <p>ぶどう</p>                                     |
|                                                                                                                          | <p>ワンタン・豚肉・にんじん・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・醤油・あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切り干し大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・中濃ソース・糸かつお・青のり・豆乳・きなこ・バター</p>      | <p>しめじ・えのき・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・さんま・しょうが・醤油・小松菜・もやし・のり・醤油</p>                                                     | <p>豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・しいたけ・たまご・たけ・醤油・さつまいも・バター・牛乳・みかん</p>                                                    | <p>胚芽精米・もち米・豚肉・しょうが・しいたけ・きくらげ・たけのこ・にんじん・くり・グリーンピース・醤油・ごま油・卵・豆腐・ほうれんそう・長ねぎ・しいたけ・醤油・鉄腕チキンナゲット・ぶどう</p>        |
| <p><b>14日</b></p> <p><b>体育の日</b></p>  | <p><b>15日</b></p> <p>ソフトフランスパン</p> <p>●ポテトクリーム煮</p> <p>厚揚げサラダ</p> <p>りんご</p>                                                | <p><b>16日</b></p> <p>★味噌かつ井</p> <p>すまし汁</p> <p>おひたし</p>                                                                 | <p><b>17日</b></p> <p>●味噌バター</p> <p>コーンラーメン</p> <p>きなこポテト</p> <p>みかん</p>                                          | <p><b>18日</b></p> <p>鮭ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>十勝大豆コロッケ</p>                                                    |
|                                                                                                                          | <p>ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・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・厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・醤油・ごま油・ごま・りんご</p>                           | <p>豚肉・小麦粉・卵・パン粉・みそ・醤油・ごま油・ごま・豆腐・わかめ・しいたけ・長ねぎ・醤油・ほうれんそう・もやし・糸かつお・醤油</p>                                                  | <p>豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・味噌・醤油・ごま油・豆板醤・もやし・ほうれんそう・長ねぎ・バター・コーン・じゃがいも・きなこ・みかん</p>                              | <p>胚芽精米・大麦・鮭・醤油・わかめ・ごま・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・たまねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・味噌・十勝大豆コロッケ</p>                         |
| <p><b>21日</b></p> <p>鶏ミックス井</p> <p>みそ汁</p> <p>柿</p>                                                                      | <p><b>22日</b></p> <p><b>即位礼正殿の儀</b></p>  | <p><b>23日</b></p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ししゃものから揚げ</p> <p>しょうが和え</p>                                               | <p><b>24日</b></p> <p>パスタカレーソース</p> <p>あさりのカリッとサラダ</p>                                                            | <p><b>25日</b></p> <p>チキンウインナーライス</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>フルーツミックス</p>                                         |
| <p>鶏肉・しょうが・厚揚げ・小麦粉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・ピーマン・ごま・醤油・キャベツ・油揚げ・みそ・柿</p>                                                      |                                                                                                                             | <p>豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・しいたけ・みそ・醤油・ごま油・豆板醤・カラフトししゃも・小麦粉・醤油・小松菜・もやし・しょうが・醤油</p>                                      | <p>豚肉・大豆・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉・カレーパウダー・デミグラスソース・中濃ソース・醤油・あさり・しょうが・小麦粉・きゅうり・キャベツ・にんじん・醤油・ごま油・ごま</p> | <p>胚芽精米・大麦・パタートマト・ジュース・カットチキン・バーウインナー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・野菜コロッケ・みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶</p>          |
| <p><b>28日</b></p> <p>ごはん</p> <p>石狩鍋</p> <p>★ザンギ</p> <p>のりとあさりの佃煮</p>                                                     | <p><b>29日</b></p> <p>★●横割パンズ</p> <p>●かぼちゃのポターージュ</p> <p>Feハンバーグ</p> <p>柿</p>                                                | <p><b>30日</b></p> <p>ハヤシライス</p> <p>●小松菜とコーンのソテー</p> <p>ぶどう</p>                                                          | <p><b>31日</b></p> <p>関西風きつねうどん</p> <p>青のりポテト</p> <p>りんご</p>                                                      | <p><b>11月1日</b></p> <p>きのこごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>★いわしのごまフライ</p> <p>ミニトマト</p>                                |
| <p>鮭・豆腐・キャベツ・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・しめじ・長ねぎ・みそ・鶏肉・醤油・しょうが・にんにく・卵・あさり・しょうが・のり・ひじき・醤油</p>                                         | <p>ベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・セロリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鉄腕サンバーク・ウスターソース・柿</p>                                                        | <p>豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・デミグラスソース・ウスターソース・醤油・コーン・小松菜・バター・ぶどう</p>                         | <p>小揚げ・鶏肉・つと・しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう・醤油・じゃがいも・青のり・りんご</p>                                                                | <p>胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・ごぼう・ひじき・えのき・しめじ・たまご・たけのこ・しいたけ・グリーンピース・醤油・厚揚げ・小松菜・みそ・いわし・醤油・しょうが・小麦粉・卵・ごま・パン粉・ミニトマト</p> |