

10月

給食だより

札幌市立
平岡緑中学校令和7年
10月2日(木)

🎃🍁🍂🍁🎃 10月10日は『目の愛護デー』です 👁️ 🎃🍁🍂🍁🎃

日頃、ゲームやパソコン、スマートフォンなどの利用で目を酷使していませんか。また、偏食やダイエットなどで食事のバランスが悪かったり量が少なかったりすると、ビタミン類が不足して目の疲れを感じることが多いようです。ビタミン類には、目だけではなく体のさまざまな機能を調整する働きがあるため、不足すると体のいろいろな部分に不調が現れやすくなります。

目の健康を守るためには、目を休ませるとともにバランスの良い食事でも心がけましょう!

《ビタミンA》

目の疲れやかすみなどの改善に役立ちます。油と一緒に摂ることで吸収率がアップ!

ビタミンAが多い食品



人参
かぼちゃ
ほうれん草
レバー、卵など

《ビタミンB》

視神経の働きを良くして視力の低下を防いだり、網膜の働きを助けたりします。

ビタミンBが多い食品



豚肉、
鮭、かつお
うなぎ、卵、
納豆、バナナ
アーモンドなど

🎃🍁🍂🍁🎃 知っていますか『指定野菜』 🎃🍁🍂🍁🎃

「指定野菜」とは、全国的に消費量が多く私たちの生活に欠かせない14品目の野菜です。野菜の生育は天候の影響を受けやすく、収穫後も長期の保存がきかないため価格が大きく変動しやすい食品の一つです。そこで、指定野菜の価格が大きく下がった場合は国が野菜農家を支援し、私たち消費者へ**野菜が安定的に供給される仕組み**となっています。



2026年からは
ブロッコリーが
加わり、
15品目になります。



【指定野菜14品目】

キャベツ、きゅうり、里いも、じゃがいも、大根、玉ねぎ、トマト、なす、人参、長ねぎ、白菜、ほうれん草、ピーマン、レタス

指定野菜が増えるのは1974年のじゃがいも以来52年ぶりです! 1980年代に、栄養価の高さやくせのない味から人気が定着しました。ビタミンCやカルシウム、鉄が豊富に含まれます。10月15日のサラダに登場します。

指定野菜以外には「特定野菜」というグループもあり、かぼちゃ、小松菜、ごぼう、アスパラガスなど35品目が含まれます。私たちの生活や地域・農業振興に重要な野菜で、指定野菜に準ずる位置づけです。

🎃🍁🍂🍁🎃 第46回『学校給食展』のご案内

～主催 学校給食栄養士会～

＜テーマ＞きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ

＜日時＞10月11日(土) 11:00～18:00

＜場所＞札幌駅前地下歩行空間(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 ○リーフレットや給食レシピの配布など

区切られた
スペースでは
ありませんので、
お気軽にお立ち
寄りください。



10月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
6 ○鶏ごぼうごはん ○かぼちゃチーズフライ ○磯和え (小松菜・もやし) 	7 ○ごはん ○豆腐の中華煮 (えび入り) ○ほっけの味噌焼き ○たたききゅうり 	8 ○コッペパン ○小松菜グラタン ○チキンナゲット ○大根サラダ 	9 ○スープカレー ○あさりのサラダ 	10 ○肉うどん ○さつまいもグラッセ ○早生みかん
胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、菜種油、白ごま/かぼちゃチーズフライ、菜種油/小松菜、もやし、のり/	精白米/豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たまご茸、干し椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、菜種油、ごま油、かたくり粉/ほっけ、しょうが、白ごま/きゅうり、ごま油、白ごま/	コッペパン/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、菜種油、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、菜種油/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま、ごま油/	精白米、鶏肉、にんにく、じゃがいも、菜種油、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、菜種油、トマト缶/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、ごま油、白ごま/	ゆでうどん、豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、たまご茸/さつまいも、バター、牛乳/早生みかん/
13 	14 ○ごはん ○さつま汁 ○さんまの煮付け ○ごま和え (小松菜・白菜) 	15 ○レーズンパン ○ベーコンシチュー ○ブロッコリーとコーンのサラダ ○パイン缶 	16 ○豚すき丼 ○味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ○白身魚フライ 	17 ○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
	精白米/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、菜種油/さんま、しょうが/小松菜、白菜、白ごま/	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、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、ブロッコリー、コーン、白ごま/パイン缶/	精白米、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまご茸、ほうれん草/厚揚げ、小松菜/真だら、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/	ゆでパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、しょうが、菜種油、パセリ、小麦粉、トマト缶/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、かたくり粉、菜種油、白ごま/ブルーベリーゼリー/
20 ○小松菜ピラフ ○高野豆腐のフライ ○黄桃缶 	21 午前授業のため給食なし (札幌市教育研究推進事業) 	22 ○角食 ○ポテトスープ ○チキンカツ ○きなこクリーム 	23 リクエスト献立 ○カレーライス ○小松菜とベーコンのサラダ ○アイスクリーム 	24 緑萌祭 ○きつねうどん ○コーンフライ ○ミニトマト ~20分早出し~
胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、菜種油、小松菜/高野豆腐、小麦粉、白ごま卵、パン粉、菜種油/黄桃缶/		角食/ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター/	精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、菜種油、小麦粉/ベーコン、小松菜、もやし、菜種油、白ごま/アイスクリーム/	ゆでうどん、油揚げ、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、たまご茸、ほうれん草/コーンフライ、菜種油/ミニトマト/
27 ○とりめし ○きのこ汁 (味噌味) ○北海道産ブリカツ 	28 ○ごはん ○スンドゥブチゲ ○ししゃものから揚げ ○ナムル 	29 ○コロッケーバーガー (横割バンズ・カレーコロッケー・スライスチーズ・中濃ソース) ○オニオンポタージュ ○ほうれん草としめじのサラダ 	30 ○味噌かつ丼 ○けんちん汁 (醤油味) ○柿 	31 ○味噌ラーメン ○アメリカンドッグ ○りんご
胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、菜種油/しめじ、えのき茸、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、菜種油/北海道産ブリカツ、菜種油/	精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、菜種油、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき茸、にら/カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉、菜種油/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま油、白ごま/	横割バンズ、ポテトコロッケー(カレー味)、菜種油、スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ハム、ほうれん草、コーン、しめじ、白ごま、菜種油/	精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、ごま油、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、菜種油/柿/	ゆでラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、もやし、メンマ、人参、菜種油、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ/ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、菜種油/りんご/

10/23 の給食

1学期にとったアンケートでリクエストが多かった献立が登場します。給食パワーで24日の緑萌祭を全力で楽しみましょう♪