

10月 給食だより

令和8年10月1日発行
札幌市立もみじ台中学校
札幌市立平岡緑中学校

ストレスに負けない体をつくろう！

ストレスとは、心や体が暑さや寒さ、精神的な緊張、病気などの刺激に対応しようとして表れる反応です。心と体の健康は、毎日の食事や規則正しい生活で作られますが、いくつかの栄養素を意識して摂ることも、ストレスに負けない体作りに役立ちます。

たんぱく質 カルシウム ビタミン で ストレス撃退！

たんぱく質 ストレスに対抗するために、私たちの体は心拍数を高め、血圧や体温、血糖値を上昇させますが、そのためにはたんぱく質が必要です。長い期間ストレスが続くと体内のたんぱく質が不足し、免疫力が低下するため、感染症にかかりやすくなります。

たんぱく質が多い食品

肉、魚、卵、
大豆・大豆
製品



カルシウム カルシウムには、「骨や歯を作る」だけでなく、**気持ちを落ち着かせる働き**もあるため、しっかり摂ることで精神的なストレスに抵抗する力が強くなります。イライラすることが多いと感じたら、カルシウムを積極的に摂ってみましょう！

カルシウムが多い食品

牛乳、乳製品、緑黄色
野菜、小魚、海藻、
大豆・大豆製品



カルシウムを摂っても… 加工食品やインスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水などの中には、添加物として「リン」が含まれている物があります。リンを摂りすぎると、カルシウムと結びついて体の外に出てしまうため、注意が必要です。



ビタミンC ストレスを感じると、体の働きを保つためのホルモンが作られます。そのホルモンを作るためにはビタミンCが必要なため、ストレスが多くなるほどビタミンCをしっかり摂る必要があります。

ビタミンCが多い食品

ピーマン、ブロッコリー、
柿、みかん、オレンジ、キウ
イフルーツ、いちごなど



第47回 学校給食展

きゆうしよくで学ぼう！
食べる楽しさ 大切さ

令和8年
10月10日
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
(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
- もぐぺろクイズ
- 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

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

協賛／札幌市農業振興協議会、札幌市小学校給食会、札幌市中学校給食会、札幌市PTA協議会、公益財団法人札幌市学校給食会、札幌市農業振興協議会

第47回 学校給食展のご案内

日時：令和8年10月10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（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

●もぐぺろクイズ

●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

もぐりん ペろりん



〔札幌市学校給食栄養士会
のPRキャラクター〕

区切られたスペースではないため、
気軽に見ることができます！

10月 予定献立

○牛乳 200mL が毎日つきます。 ○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
5 ○きつねうどん ○あべかわだんご ○りんご ゆでうどん、油揚げ、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、たもぎ茸、小松菜/白玉もち、きなこ/りんご/	6 ○鶏ごぼうごはん ○さばのスパイス揚げ ○磯和え (ほうれん草・もやし)	7 ○味噌かつ丼 ○けんちん汁(醤油味) ○パイン缶	8 ○コロッケバーガー ・横割バンズ ・カレーコロッケ ・ケチャップソース ・スライスチーズ ○かぼちゃのポタージュ ○ハムコーンサラダ	9 ○ごはん ○スンドゥブチゲ ○ししゃものから揚げ ○ナムル
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/さば、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、菜種油/ほうれん草、もやし、のり/	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/パイン缶/	横割バンズ、ポテトコロッケ(カレー味)、菜種油、スライスチーズ/ベーコン、かぼちゃ、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、コーン、キャベツ、ごま油/	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/	
12  スポーツの日	13 ○エスカロップ ○大根サラダ エスカロップは、1学期に図書館が企画したリクエスト給食です。	14 ○ごはん ○豆腐の中華煮(えび入り) ○ほっけのカレー揚げ ○しょうが和え(小松菜・もやし)	15 ○黒コッペパン ○ベーコンシチュー ○オニオンチップサラダ ○柿	16 ○厚揚げ入り肉炒め丼 ○味噌汁(ごぼう・人参・大根) ○ブルーベリーゼリー
	胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、菜種油、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま、ごま油/	精白米/豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たもぎ茸、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、小麦粉、かたくり粉、菜種油/小松菜、もやし、しょうが/	黒コッペパン/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、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/柿/	精白米、豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、小松菜、厚揚げ、かたくり粉、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま油、白ごま/大根、人参、ごぼう/ブルーベリーゼリー/
19 ○パスタ カレーソース(レバー入り) ○フレンチポテト	20 午前授業のため給食なし (札幌市教育研究推進事業)	21 ○ビビンバ ○星のコロッケ ○黄桃缶	22 ○ツイストパン ○チキングラタン ○ブロッコリーとコーンのサラダ ○早生みかん	23 ○豚すき丼 ○さつま汁 ○ひじき春巻き
ゆでパスタ、豚肉、豚レバーチップ、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、菜種油、パセリ、小麦粉/じゃがいも、菜種油/		胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、菜種油、ごま油、人参、ほうれん草、もやし、白ごま/星のコロッケ、菜種油/黄桃缶/	ツイストパン/鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、マッシュルーム、人参、菜種油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、パセリ/ハム、ブロッコリー、コーン、白ごま、菜種油/早生みかん/	精白米、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たもぎ茸、ほうれん草/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/ひじき春巻き、菜種油/
26 ○味噌ラーメン ○アメリカンドッグ ○柿	27 ○五目ごはん ○北海道産ブリカツ ○ごま和え(小松菜・白菜)	28 ○スープカレー ○小松菜サラダ	29 ○揚げパン(コッペパン・きなこ味) ○麦入り野菜スープ ○バンバンジーサラダ	30 ○ごはん ○きのこ汁(味噌味) ○さんまの煮つけ ○早生みかん
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/柿/	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干し椎茸、グリーンピース、菜種油/北海道産ブリカツ、菜種油/小松菜、白菜、白ごま/	精白米、鶏肉、にんにく、じゃがいも、菜種油、かぼちゃ、しめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶/ハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油/	コッペパン、きな粉、菜種油/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦/鶏肉、春雨、もやし、きゅうり、長ねぎ、しょうが、ごま油、白ごま/	精白米/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/さんま、しょうが/早生みかん/