

# 10月 給食だよ!

令和元年(2019年)9月30日

札幌市立北栄中学校  
札幌市立札幌中学校



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節がやってきました。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。今からでも遅くありません。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしてみたいかがでしょう。



## 10月10日は“目の愛護デー”

10月10日は目の愛護デーです。私たちは日常生活の中で気づかないうちに目を酷使しています。パソコンやスマートフォンから受ける目のダメージは思っている以上に大きいでしょう。

「目」に必要な栄養について考えたことはありますか。目の健康や視力を保つために必要な栄養素はビタミンA・C・Eです。



## 目の健康にはビタミンACE (エース)



視覚や目の健康を守る重要な働きがあります。また皮膚や鼻やのどなどの粘膜を健康に保ち、細菌の感染を防ぐ作用もあります

多く含まれている食品

人参、小松菜、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜、ほかにうなぎ、レバーなど

### ビタミンA

コラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。眼球は、ビタミンCを多く含む器官です。そのためビタミンCが不足すると目の機能を維持できなくなり、病気にかかりやすくなります。

多く含まれている食品

赤パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも、柿、キウイフルーツなど

### ビタミンC

抗酸化作用により細胞の健康維持を助けます。血行を促進して新陳代謝を高めてくれるので、疲れ目の予防に役立ちます。

多く含まれている食品

アーモンドなどのナッツ類、うなぎ、かぼちゃ、いくらなど

### ビタミンE

## \* 今月の「旬の食材」を使った献立の紹介

25日は「サーモンピラフ」です!

鮭には、ビタミン群が豊富に含まれていて、ビタミンDはカルシウムの吸収に役立ちます。ビタミンB群は、成長促進、消化を助け、血液の循環をよくする効果があります。良質なたんぱく質も多く含まれ、脳細胞を活性化するといわれているDHAも多く含まれています。

北海道の郷土料理の一つに、鮭を使った石狩鍋があります。鮭は見た目にもきれいで味のくせがないため、塩焼きやムニエル・フライなどさまざまな料理に使われています。

わくわく学校給食展  
第42回

令和元年  
10月26日(土)  
10:00~17:00

JR 札幌駅  
西コンコース(西改札口そば)

10:00スタート  
野菜ゲット  
スタンプラリー  
※スタンプは多く取りため  
てください。

はしごランブリ  
はしごで食べ歩きをしよう!

写真・パネル展示

わくわく食育ショー  
(1部) 10:30-10:45 (4部) 13:45-14:00  
(2部) 11:30-11:45 (5部) 14:45-15:00  
(3部) 12:30-12:45 (6部) 15:45-16:00

むすりん べりりん

# 10月の予定献立

★毎日200mlの牛乳がつかます。

★野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立ごとの使用食材（少量のものは省略しています）を記載しています。ご確認ください。

| 月                                                                                                                                                                           | 火                                                                                                                                                                                                                                             | 水                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◎・・・卵（鶏卵、ウズラ卵）を使った献立<br>★・・・乳製品を使った献立<br>△・・・小麦、大麦を使った献立<br>◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含みます。）<br>※海産物には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。                                           | 1<br>◎★△黒角食<br>△麦入り野菜スープ<br>◎△チキンクラッカー揚げフルーツゼリー<br><br>(黒角食) (バラベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、押麦、醤油、ワイン、鶏がらスープ、鳥がらスープ) (鶏肉、ワイン、小麦粉、卵、クラッカー、揚げ油) (みかん缶、パン缶、黄桃缶、りんごジュース、粉寒天、上白糖、ワイン)                                                                 | 2<br>ごはん<br>◎△醤油おでん<br>◎△かぼちゃの天ぷら<br>△のりの佃煮<br>                                                | 3<br>△関西風うどん<br>△きつね又は◎△ちくわ天<br>★チーズポテト<br>すだちゼリー<br>リザーブ給食<br>(ソフトめん、鶏肉、酒、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、うすくち醤油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし) (小揚げ、うすくち醤油、きび砂糖、みりん、だし) (ちくわ、小麦粉、卵、揚げ油) (じゃがいも、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク) (すだちゼリー) | 4<br>△ビビンバ<br>△ひじき春巻<br>フルーツミックス<br><br>(胚芽米、米粒麦、酒、醤油、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、一味唐辛子) (ひじき春巻、揚げ油) (みかん缶、パン缶、黄桃缶、梨缶、なつみかん缶)                                                                                        |
| 7<br>ごはん<br>△豆腐と小松菜のトロトロ煮<br>△ししゃもの南蛮漬け<br>△磯和え                                                                                                                             | 8<br>◎★△横割バンズ<br>★△パンブキンシチュー<br>◎◆エビバーグ・△照り焼きソース<br>◎★△小松菜とシメジのサラダ<br>★スライスチーズ<br>(横割バンズ) (バラベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、ワイン、鶏がらスープ) (エビバーグ、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉) (ロースハム、小松菜、コーン、ぶなしめじ、醤油、みりん、ごま、サラダ油、きび砂糖、酢) (スライスチーズ) | 9<br>△ピリカラチキン丼<br>(ごはん)<br>△ワカメスープ<br>果物 (予定 梨)                                                | 10<br>△カレーうどん<br>◎△さつまいもの天ぷら<br>オレンジCゼリー                                                                             | 11<br>△焼豚チャーハン<br>◎△高野豆腐のフライ<br>△大根サラダ<br>(胚芽米、米粒麦、酒、サラダ油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、人参、玉ねぎ、コーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油) (凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉、揚げ油) (大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、きび砂糖、ごま油)                                         |
| 14<br>体育の日<br>国民の祝日<br><br>                                                              | 15<br>◎★△ロールパン<br>救給コーンポタージュ<br>△ホッケフライ・中濃ソース<br>ミニトマト<br>みかんジャム<br><br>(ロールパン) (救給コーンポタージュ) (ホッケフライ、揚げ油、中濃ソース) (ミニトマト) (みかんジャム)<br><br>防災給食体験             | 16<br>札教研<br>給食はありません<br><br>                                                                | 17<br>◎△◆芦別ガタタンラーメン<br>きなこポテト<br>パン缶<br>(ソフトラーメン、豚肉、酒、醤油、卵、えび、いか、ほたて、ほうれん草、玉ねぎ、人参、白菜、ちくわ、わらび、きくらげ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、みりん、ごま油、片栗粉、鳥がら・豚骨スープ、だし) (じゃがいも、揚げ油、きな粉、きび砂糖) (パン缶)                                 | 18<br>△深川めし <br>味噌汁<br>◎△とんかつ<br>(胚芽米、米粒麦、酒、醤油、だし、あさり、生姜、きび砂糖、みりん、人参、ごぼう、サラダ油、味噌、黒砂糖、だし、葉だいこん) (厚揚げ、小松菜、味噌、だし) (豚肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油)           |
| 21<br>△スープカレー<br>(ごはん)<br>★ヨーグルト和え<br><br>(ごはん、鶏肉、ワイン、にんにく、じゃがいも、揚げ油、かぼちゃ、えび、人参、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、サラダ油、カレー粉、トマト缶、醤油、鳥がらスープ、だし) (みかん缶、パン缶、黄桃缶、梨缶、ヨーグルト)                   | 22<br>即位礼正殿の儀<br>国民の祝日<br><br>                                                                                                                             | 23<br>ごはん<br>△◆豆腐とえびのチリソース煮<br>△野菜春巻<br>△おひたし<br>(ごはん) (豆腐、えび、酒、片栗粉、小麦粉、サラダ油、揚げ油、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、生姜、にんにく、ケチャップ、醤油、中濃ソース、きび砂糖、豆板醤、鶏がらスープ) (野菜春巻、揚げ油) (小松菜、白菜、糸かつお、醤油)   | 24<br>△五目うどん <br>★チーズポテト<br>果物 (予定 りんご)                                                                            | 25<br>★サーモンピラフ<br>★△白花豆コロッケ<br>◎★△小松菜サラダ<br>(胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、鮭、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油) (白花豆コロッケ、揚げ油) (ロースハム、春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、小松菜、酢、ごま油、からし粉)  |
| 28<br>◎△◆かき揚げ丼<br>(ごはん)<br>味噌汁<br>△酢の物<br><br>(ごはん、えび、いか、あさり、酒、さくらえび素干し、しらす干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、揚げ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉、だし) (もやし、油揚げ、味噌、だし) (きゅうり、わかめ、春雨、酢、醤油、きび砂糖) | 29<br>◎★△背割コッペ<br>★△オニオンポタージュ<br>フランク・ケチャップソース<br>△あさりのカリッとサラダ<br>(背割コッペ) (バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏がらスープ) (ポークフランク、ケチャップ、中濃ソース、ワイン、きび砂糖、からし粉) (あさり、生姜、醤油、みりん、小麦粉、片栗粉、揚げ油、きゅうり、キャベツ、人参、酢、きび砂糖、からし粉、ごま油、ごま)     | 30<br>ごはん<br>つみれ汁 味噌味<br>△豚肉の竜田揚げ<br>△切り干し大根の煮付け<br>(ごはん) (すりみ、焼き豆腐、生姜、酒、味噌、片栗粉、豆腐、大根、人参、長ねぎ、だし) (豚肉、醤油、酒、生姜、片栗粉、小麦粉、揚げ油) (切り干し大根、油揚げ、さつま揚げ、人参、ひじき、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、一味唐辛子、だし) | 31<br>★△パスタクリームソース<br>◎★△かぼちゃサラダ<br>ブルーベリーゼリー<br>(ソフトパスタ) (バラベーコン、小松菜、玉ねぎ、たまごだけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、味噌、ワイン、豚骨スープ) (ロースハム、かぼちゃ、揚げ油、人参、キャベツ、きゅうり、酢、きび砂糖、醤油、ごま) (ブルーベリーゼリー)                      |                                                                                                                                               |