

# 給食だより 10月

令和2年10月2日  
札幌市立北都中学校



毎年10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとはまだ食べることができるのに捨てられてしまう食品のことです。

給食の調理くずや食べ残しは「さっぽろ学校給食フードリサイクル事業」で肥料や飼料となっていますが、当然、生徒のみなさんが給食で食べて栄養にするのが、一番の食品ロス削減につながります。

## 10.10 目の愛護デー

近年、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎにより、小中学生の視力低下が問題となっています。

今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。目を健康に保つための栄養について考えましょう。

### ●「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

#### ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。



#### アントシアニン

青紫の色素で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



### ●目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。



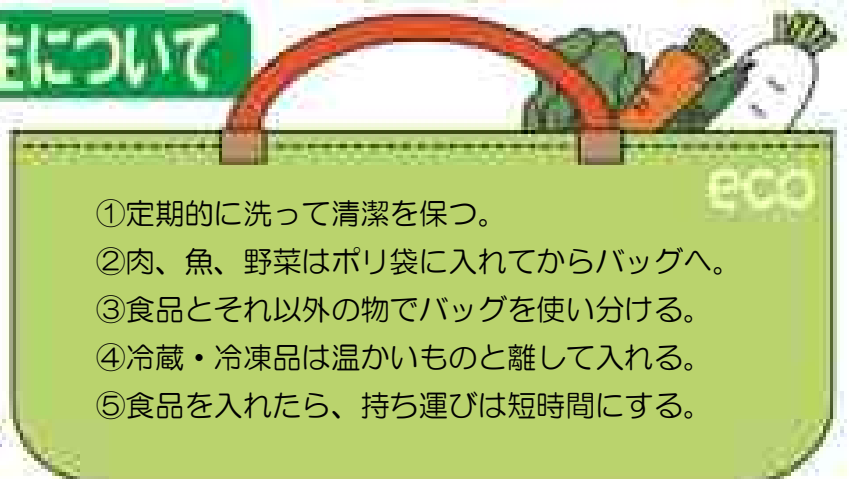
## “エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化されました。

買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。衛生的に使うためのポイントを紹介します。



- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。





# 10月

# 予定献立



月	火	水	木	金
<b>5</b> 793 <sup>キ</sup> 〆 セルフドック (フランクフルト) あさりのチャウダー パイ	<b>6</b> 893 <sup>キ</sup> 〆 ご飯・厚揚げの 中華煮(えび入) 冷)揚ポークシュウマイ 切り干し大根 のナムル	<b>7</b> 876 <sup>キ</sup> 〆 ソフトパスタ カレーソース ココロサラダ ヨーグルト	<b>8</b> 783 <sup>キ</sup> 〆 ビビンバ 冷)野菜春巻 フルーツミックス  7組給食なし	<b>9</b> 777 <sup>キ</sup> 〆 ご飯 みそけんちん汁 冷)ほたて貝柱フライ (2個)・磯和え 7組給食なし
背割りコッペ ポークフランク/ あさり ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スキミ ルク チーズ/ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう 白 ごま	精白米/厚揚げ 豚肉肩 むき えび にんじん たまねぎ たまねぎ たけのこ グリ ンピース 黒きくらげ しょ うが にんにく ごま油/冷ポ ークシュウマイ (牛豚ひき肉 玉ねぎ 調味料)/切干大根 ほうれんそう にんじん ハ ム 白ごま ごま油 トウバ ンジャン	豚肉ももひき肉 大豆水煮 た まねぎ にんじん マッシュル ーム りんご セロリー しょ うが にんにく パセリ/ハム 凍り豆腐 にんじん きゅうり ホールコーン 白ごま	はいが精米 おおむぎ 豚肉 ももひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン に んじん ほうれんそう もやし し 白ごま/冷)野菜春巻(キャ ベツ ひじき 豚ひき肉 春 雨 たまねぎ にんじん オ イスターソース 調味料)/缶 (みかん パイン 黄桃 洋 なし 夏みかん)	精白米/鶏肉もも 豆腐 つき こんにゃく にんじん だい こん ごぼう 長ねぎ みそ /ほたてフライ(貝柱 調味料) /ごまつな はくさい 切りの り
<b>12</b> 820 <sup>キ</sup> 〆 ロールパン ベーコンシチュー 鮭マリネサラダ パイ	<b>13</b> 871 <sup>キ</sup> 〆 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃもの ピリカラ揚げ りんご	<b>14</b> 788 <sup>キ</sup> 〆 みそラーメン 大学芋 柿	<b>15</b> 801 <sup>キ</sup> 〆 わかめごはん チキン クラッカー揚げ あげ入りおひたし	<b>16</b> 871 <sup>キ</sup> 〆 カレーライス 小松菜とコーンの サラダ みかん(早生)
ベーコン ジャがいも たまね ぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキミミ ルク/鮭 しょうが にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 白ごま	精白飯/豆腐 鶏肉ももひき肉 ごまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/カラフト ししゃも(子持ち) トウバン ジャン	ソフトラーメン 豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白ごま みそ トウ バンジャン ごま油 もやし たまねぎ メンマ にんじん ほうれんそう 長ねぎ くわか め/さつまいも 黒ごま	はいが精米 おおむぎ 炊き 込みわかめ 白ごま/鶏肉もも 卵 クラッカー/油揚げ ほう れんそう はくさい	精白飯 豚肉肩 ジャがいも にんじん たまねぎ セロリ ー りんご しょうが にん にく グリンピース/ハム こ まつな ホールコーン 白ご ま
<b>19</b> 740 <sup>キ</sup> 〆 揚げパン ポテトスープ ラーメンサラダ	<b>20</b> 847 <sup>キ</sup> 〆 厚揚げ入り 肉炒め丼 みそ汁・梨	<b>21</b> 775 <sup>キ</sup> 〆 きつねうどん きなこポテト ぶどう(巨峰2個)	<b>22</b> 827 <sup>キ</sup> 〆 サーモンピラフ 冷)南瓜コロッケ フルーツサワー	<b>23</b> 789 <sup>キ</sup> 〆 みそカツ丼 すまし汁 からし和え
ソフトフランスパン シナモン/ ベーコン ジャがいも にんじ ん たまねぎ パセリ/生ラメ ン ハム きゅうり もやし ホールコーン にんじん 白ご ま	精白米 豚肉肩 メンマ に んじん もやし ほうれんそう 厚揚げ たまねぎ りんご 生姜 にんにく トウバンジ ャン ごま油 白ごま/じゃが いも わかめ 長ネギ みそ	ソフトめん 油揚げ 鶏肉むね つと 干しいたけ 長ねぎ た もぎたけ ほうれんそう/じゃ がいも きな粉	はいが精米 おおむぎ バタ ー 鮭 たまねぎ ホールコ ーン マッシュルーム パセ リ/かぼちゃコロッケ(かぼち ゃ マッシュポテト たまね ぎ 脱脂粉乳)/缶(みかん パ イン 黄桃 洋なし 夏みか ん)ヨーグルト	精白米 豚もも肉 卵 みそ ごま油 白ごま/豆腐 わかめ 干しいたけ 長ネギ/焼きちく わ ほうれんそう 白菜
<b>26</b> 865 <sup>キ</sup> 〆 イカバーガー スライスチーズ かぼちゃのグラタン パイ	<b>27</b> 855 <sup>キ</sup> 〆 ご飯・味噌汁 豚肉の バーベキューソース きんぴら(あさり入り)	<b>28</b> 714 <sup>キ</sup> 〆 広東メン(えび入) 青のりポテト 枝豆	<b>29</b> 745 <sup>キ</sup> 〆 里の味ごはん ちくわチーズ つめ揚げ ナムル	<b>30</b> 846 <sup>キ</sup> 〆 ピリカラチキン丼 ワカメスープ 柿
横割パンズ 冷イカハンバーグ (いか 鱈すり身 たまねぎ 卵白 調味料)/ベーコン かほ ちゃ マカロニ たまねぎ マ ッシュルーム バター 牛乳 豆乳 チーズ スキミミルク 粉チーズ パセリ	精白米/油揚げ ごまつな え のきたけ みそ/豚肉もも(し ょうが にんにく たまねぎ) /牛肉かた あさり ごぼう にんじん トウバンジャン ごま油 白ごま	ソフトラーメン 豚肉肩 しょ うが にんにく むきえび た んざくいか たまねぎ もやし はくさい にんじん たけのこ メンマ 干しいたけ 黒きくら げ チンゲンツァイ ごま油/ 冷フレンチポテト 青のり	はいが精米 おおむぎ にん じん ごぼう 干しいたけ 油揚げ 鶏肉もも ひじき みそ さつまいも むき枝豆/ 白ちくわ チーズ 卵/ハム ほうれんそう もやし にん じん しょうが にんにく 長ねぎ トウバンジャン ご ま油 白ごま	精白米 鶏肉もも しょうが 厚揚げ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン オイス ターソース トウバンジャン にんにく/塩わかめ 豆腐 干 しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油

\*果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。

\*道産ほたてが登場します! 9月の牛肉に引き続き、国の緊急経済対策により10月は北海道産の「ほたて貝柱フライ」を使用します。おいしくいただきますよ!

