

ごはんのパワーで元気いっぱい！！

1 ごはんは体のエネルギー源！

ごはんの約70%は体のエネルギーとなる「炭水化物」です。その他にも「たんぱく質」「ミネラル」などを含みます。摂り過ぎに注意が必要な「脂肪」の割合が低いことが特徴です



2 ごはんは食べても太りにくい！

ごはんは消化吸収率が98%と高いため、胃腸に負担をかけず効率的にエネルギーになる食べ物です。体に蓄積されるエネルギーの割合が低いので、肥満や生活習慣病を予防することができます。



3 ごはんを食べておなかすっきり！

ごはんには「レジスタントスターチ」という、食物繊維と同じ働きをする栄養素を含んでいます。このため、ごはんには整腸作用があり、便秘予防に効果的です。



4 ごはんの目安量は？

一食分の食事をお弁当箱につめてみましょう。お弁当の大きさは1日に必要なエネルギー量の1/3と同じになります。たとえば、30代女性の場合は必要なエネルギーが一日約2000kcalなので一食は約660kcalとなります。容量が660mlのお弁当箱を用意しましょう。

弁当箱の半分に入るごはんが一食の目安量です。

理想の食事バランスは、ごはん（主食）、肉、魚などのおかず（主菜）、野菜のおかず（副菜）の割合が3：1：2です。



主食	副菜
	主菜

第47回学校給食展のお知らせ

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（出入口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

●給食レシピの配布●給食についてのVTR放映

●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



よていこんだて 10月

月	火	水	木	金
5 カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ	6 味噌バターコーン炒 きなこポテト パイン缶詰	7 とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ	8 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークツウマイ おひたし	9 角食パン ワンタンスープ(塩) お好み揚げ チョコクリーム
鶏肉、じゃが芋、人、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース/ブロッコリー、コーン、ごま	豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、コーン、バター/じゃが芋、きな粉	米、麦、鶏肉、玉葱、生姜/豆腐、小松菜、えのき/鰯、卵、ごま	豆腐、豚肉、えび、人参、玉葱、筍、椎茸、木耳、生姜、にんにく/玉葱、豚肉/小松菜、白菜、糸かつお	ワンタン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長葱、生姜、にんにく、玉葱/あさり、えび、いか、ベーコン、キャベツ、切干大根、コーン、ひじき、卵/豆乳、チョコレート、ココア
12  スポーツの日	13 五目うどん いもち みかん	14 エスカロップ ナムル	15 ごはん 味噌汁 玉ねぎのかき揚げ 柿	16 横割バンズパン コーンシチュー 揚げハンバーグ りんご
	鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、椎茸、たもぎだけ/じゃが芋、水あめ、ごま	米、麦、バター、パセリ、筍、豚肉、卵、玉葱、人参、生姜、にんにく/ほうれん草、もやし、人参、ごま	厚揚げ、小松菜、たもぎだけ/えび、あさり、さくらえび、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、卵	コーン、ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、パセリ、バター、チーズ、牛乳、豆乳/牛肉、玉葱、豚肉、卵、牛乳
19 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶詰	20 パスタミートソース 厚揚げサラダ	21 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え	22 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	23 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿
豚肉、生姜、厚揚げ、玉葱、筍、人参、ピーマン、ごま/大根、人参、ごぼう	豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマト/厚揚げ、生姜、キャベツ、胡瓜、人参、ごま	米、もち米、豚肉、生姜、椎茸、木耳、筍、人参、グリーンピース、栗/じゃが芋、大豆、玉葱/ほうれん草、もやし、ごま	豆腐、豚肉、生姜、にんにく、あさり、人参、玉葱、えのき、にら/鯖、生姜、ごま/胡瓜、ごま	ベーコン、小松菜、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、バター、チーズ、牛乳、豆乳/鶏肉
26 ごはん さつま汁 さんまの煮付け 磯和え	27 カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	28 丼カツカレーライス ちくわちくわ つめみ フルーツミックス	29 ごはん きのこ汁(味噌) とり天 のりの佃煮	30 ロールパン お好み焼き いかフライ コールスローサラダ
鶏肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/さんま、生姜/小松菜、もやし、のり	豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉葱、ほうれん草、長葱、わかめ、りんご/さつま芋	米、麦、バター、トマト、チキンウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース/ちくわ、チーズ、卵/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶	しめじ、えのき、なめこ、人参、大根、ごぼう、長葱、油揚げ/鶏肉、生姜、にんにく、卵/のり、ひじき、水あめ	ベーコン、じゃが芋、玉葱、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/いか/キャベツ、人参、コーン

＜給食の献立内容について…確認をお願いします＞

- ① 牛乳は毎日つきます。
- ② 果物は気候や収穫状況で予告なく変更になることがあります。
- ③ わかめ、昆布など海から収穫される物には、小さなえび、かきが混入している可能性があります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内臓に入っている可能性があります。
- ④ 献立の下段は使用する主な食材（調味料、微量の食材を除く）で、食材欄の/は献立の区切りです。食材の入荷状況で予告無く変更になることもあります。ご了承ください。アレルギー対応等で正確な情報が必要な場合は学校までご連絡をお願いいたします。
- ⑤ 毎日つく牛乳、主食（パン、麺、米）、デザート（果物等）については原材料が明らかなため、食材欄に記載を省略させていただきます。