



令和7年(2025年)10月1日発行

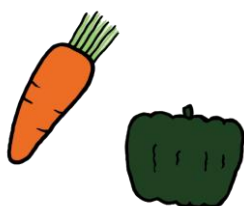
札幌市立柏丘中学校

10月号

各地から収穫を知らせる便りが届く時期になりました。私たちの“からだ”も“心”も実りの秋になるように体調維持に努めましょう。

目の健康と栄養

ビタミンA



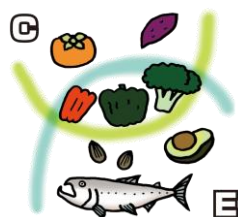
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になることもあります。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミンAとなるβカロテンが豊富。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンB群



ビタミンB₁は豚肉やさばに多く含まれています。ビタミンB₂は納豆、卵、まいたけ、カレイなどに多く含まれています。どちらも、目の健康や疲労回復に役立つといわれています。

ビタミンC、E



ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜やくだものに多く、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけに多く含まれます。目の健康にもよいとされます。

ルテイン



野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの1つです。目の健康に役立つことが期待されています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

食事のバランスが悪いと、疲れやすくなり、体の免疫力も落ちてしまいます。10月10日は、「目の愛護デー」ですが、疲れた目を回復させ、目の健康を保っていくためにも、正しい生活の習慣を身に付けておくことが大切です。目の健康、そして体の健康と成長のために、いろいろな物をバランスよく食べましょう。

第46回学校給食展のお知らせ

日時：令和7年10月11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 (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
 - 給食についてのVTR放映
 - 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





★牛乳は毎日200mL つきます。

★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。

★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。

★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
6 コロッケーバーガー ●★横割りパンズパン・★カレーコロッケ(ケチャップソース) ★Feスライスチーズ ★オニオンポタージュ グレープゼリー 横割パンズパン/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・牛乳/ベーコン・ジャガイモ・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ぶどうジュース・粉寒天・上白糖・赤ワイン	7 ごはん 豆腐の中華煮 ほっけのみそ焼き たたききゅうり 精白米/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・筍・たまごたけ・椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油・片栗粉/ほっけ・生姜・みそ・ごま/きゅうり・ごま油・ごま	8 肉うどん ★さつまいもグラッセ みかん ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・椎茸・たまごたけ/さつまいも・バター・きび砂糖・牛乳/みかん	9 栗ごはん ●さわらのオートミールフライ からし和え 胚芽米・大麦・栗・油揚げ・人参・ぶなしめじ・椎茸/さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/焼き竹輪・小松菜・キャベツ	10 スープカレー あさりのサラダ 精白米・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま
13 スポーツの日 	14 ごはん さつまい さんまの煮つけ ごま和え 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・生姜・みそ/さんま・生姜/ほうれんそう・白菜・すりごま	15 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 ソフトパスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生姜/ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉・ごま/ブルーベリーゼリー	16 鶏ごぼうごはん サケフライ 磯和え 胚芽米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・みそ・ごま/鮭・小麦粉・パン粉/小松菜・もやし・のり	17 8組校外学習 ごはん ★コーンクリームスープ 焼きハンバーグ(おろしソース) パイン缶 精白米/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大根・生姜・片栗粉/パイン缶
20 ●★コッペパン ★小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ コッペパン/小松菜・ベーコン・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/鶏肉・おから・小麦粉・米粉・クラッカー・パン粉/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	21 札教研 給食なし 	22 みそラーメン ●★アメリカンドック りんご(余市産ふじ) ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・すりごま・いりごま・ごま油・豆板醬・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/ポークウインナー・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・牛乳/りんご	23 とりめし きのこ汁 北海道産ブリカツ 胚芽米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ/ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ/ブリ・小麦粉・パン粉	24 ごはん 厚揚げのカレーソース Feちゃんギョウザ おひたし 精白米/厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・生姜・にんにく/豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・にら・ねぎ・生姜・ニンニク・人参・椎茸・ごま油/小松菜・白菜・糸かつお
27 きなこソフト揚げパン 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ ソフトフランスパン・きな粉・グラニュー糖・塩/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・押麦/鶏肉ささみ・きゅうり・もやし・緑豆春雨・長ねぎ・生姜・みそ・豆板醬・ごま油・ごま	28 豚すき丼 みそ汁 ●白身魚フライ 精白米・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・みそ/たら・小麦粉・卵・パン粉	29 きつねうどん ★スイートパンプキン 柿 ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たまごたけ/かぼちゃ・バター・牛乳・生クリーム・スキムミルク・きび砂糖/柿	30 1/ザーフ給食 ★小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 十勝大豆コロッケ ☆フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・小松菜/白花豆・じゃがいも・バター/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・マッシュポテト・パン粉・小麦粉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶/りんごジュース・上白糖・白ワイン	31 2年職業体験 ごはん スンドゥブチゲ △ししゃものから揚げ ナムル(ねぎたれ) 精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・ごま油・赤みそ・豆板醬/ししゃも/ハム・ほうれん草・もやし・人参・生姜・にんにく・長ねぎ・豆板醬・ごま油・ごま