

給食だより10月



2024・9・30
札幌市立啓明中学校

朝晩のひんやりした空気に、秋の深まりを感じます。実りの秋をむかえ、店頭には北海道の新鮮な野菜や果物、魚などが並んでいます。おいしい旬の恵を楽しみたいですね。

10月10日は目の愛護デー

ビタミンAやアントシアニンが多い食品

オススメ

みなさんは、毎日勉強したり運動したり、テレビやパソコンを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか？現代人は、目が疲れやすく、ひどい時には肩こりや頭痛など他の部位に悪い影響を及ぼすこともあるようです。10月10日は目の愛護デーです。目のためには「休ませる」のが第一ですが、栄養素では、ビタミンAやアントシアニンが効果的とされています。

ビタミンA

角膜保護成分をつくる。
網膜の細胞になる。



うなぎ、レバー、にんじん
ほうれん草など

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

アントシアニン

網膜の細胞の再合成を活性化、血行を促進します。



ブルーベリー、ぶどう、
なすびなど

ビタミンCは充血を防ぎます。

第45回 学校給食展のご案内

皆様に、学校給食についての理解を深めていただくために「学校給食展」が開催されます。ぜひ、ご来場ください。

日時 令和6年10月19日(土) 11:00~18:00

場所 札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース東側 7~9番出入口

内容 写真・パネルの展示、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、リーフレット・レシピの配布
札幌市学校給食会共催(パネル展示・パンフレットの配布) 札幌市農業振興協議会(パネル展示)
主催 札幌市学校給食栄養士会 共催 (財)札幌市学校給食会
後援 札幌市教育委員会 札幌市小学校長会 札幌市中学校長会
札幌市PTA協議会 (財)北海道学校給食会 札幌市農業振興協議会



きょうしゅくて学ぼう！
食べる楽しさ 大切さ

10月 予定献立

月	火	水	木	金
7 豚すき丼 みそ汁 パイン缶★	8 ゆであげ シーフードトマトソース ごまポテト	9 ビビンバ かぼちゃコロケ フルーツミックス	ご飯 つみれ汁 焼きレバー入り ハンバーグ★ (照り焼きソース) ミニトマト	11 コッペパン 小松菜グラタン もやしのカレー和え バナナ
米/豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/切り干し大根・油揚げ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	スパゲティ・ペーコン・むきえび・たんざくいか・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・トマトピューレ・ホルトマト・グチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ/フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)・ごま	はいが精米・大麦・焼き豆腐・豚肉・マヨ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま油・ごま・トウモロコシ/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)	米/ずりみ・焼き豆腐・生姜・みそ・かたくり粉・大根・人参・豆腐・長ねぎ・だし汁(むろあじ・昆布・宗田かつお)/牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー・かたくり粉	ペーコン・玉ねぎ・小松菜・マロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキミル・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ/もやし・春雨・きゅうり・人参・ごま油

月	火	水	木	金
14 スポーツの日	15 みそラーメン 青のりポテト りんご	16 鶏ごぼうごはん ししゃも天ぷら 磯和え	17 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ★ 切り干し大根のナムル	18 横割パンズパン ポテトスープ フィッシュバーガー★ ブロッコリーとコーンの サラダ スライスチーズ
	ソフラーメン・豚肉・玉ねぎ・人 参・生姜・にんにく・ごま・ ごま油・みそ・トウモロコシ・ もやし・マヨネーズ・ほうれん草・ 長ねぎ・茎わかめ・スープ (鳥がら・豚骨・煮干し・ 昆布・玉ねぎ・人参) / フル フルポテト (じゃが芋・パ ーム油)・青のり	はいが精米・大麦・鶏肉・ 焼き豆腐・生姜・みそ・黒 砂糖・ごぼう・人参・油揚 げ・ごま / カブ子持ちしし しゃも・小麦粉・卵 / 小松菜・ もやし・のり	米 / 豆腐・豚肉・人参・玉ね ぎ・セリ・生姜・にんにく・ グリーンピース・りんご・カレー ウ・小麦粉・チキッパ・鶏がら スープ / 玉ねぎ・いとよりだ い・えび・豚脂・パン粉・大 豆・チキンスープ・魚介エキス・小 麦粉・かたくり粉 / 切り干 し大根・ほうれん草・人 参・ハム・ごま・ごま油・トウ モロコシ	ベーコン・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・ス ープ (鳥がら・玉ねぎ) / たら・パン粉 (小麦粉・イ ースト・ショートニング・大豆油・パ ーム油・かたくり粉 (コーン・じゃ が芋・さつま芋)) / パッターミ ックス (小麦粉・ライ麦粉・コー ンフラワー)・チキッパ / ハム・ブ ロッコリー・コーン・ごま
21 ハヤシライス ごぼうチップサラダ	22 札幌教団推進事業	23 深川めし ちくわの チーズつめ揚げ きゅうりのからし漬け	24 豚丼または鶏照り丼 みそ汁 ごま和え ※リザーブ給食	25 黒コッペパン かぼちゃシチュー あさりの スバゲティサラダ パイン缶★
米 / 豚肉・玉ねぎ・人参・た けのこ・セリ・生姜・にん にく・マッシュルーム・グリーンピー ス・小麦粉・トマトピューレ・チキ ッパ・ホルトマト・ハヤシ・中濃ソー ス・鶏がらスープ / ハム・キャバ ツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ご ま		はいが精米・大麦・あさ り・生姜・人参・ごぼう・み そ・黒砂糖・葉だいこん / ちくわ・チーズ・小麦粉・卵 / きゅうり・ごま	米 / 豚肉・生姜・グリーンピー ス・かたくり粉・鶏肉・生姜 / 豆腐・なめこ・みそ・だし 汁 (むろあじ・昆布) / 豆腐・なめこ・長ねぎ・み そ・だし汁 (むろあじ・昆 布) / 小松菜・もやし・ごま	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・ 人参・パセリ・小麦粉・バター・ 牛乳・豆乳・スキムミルク・チー ーズ・鶏がらスープ / あさり・ 生姜・スバゲティ・きゅうり・ 人参・みそ・ごま油・ごま
28 鶏ミックス丼 みそ汁 りんご	29 長崎ちゃんぽん 大学芋 パイン缶★	30 小松菜ピラフ カレーコロッケ★ フルーツサワー	31 ご飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ のりの佃煮	11 / 1 背割コッペパン コーンクリームスープ 焼フランク★ 柿
米 / 鶏肉・生姜・かたくり 粉・小麦粉・厚揚げ・玉ね ぎ・たけのこ・人参・ピーマ ン・干しいたけ・ごま / 油揚 げ・白菜・みそ・だし汁 (む ろあじ・昆布)	ソフラーメン・豚肉・えび・生 姜・にんにく・つと・もや し・玉ねぎ・キャバツ・たけの こ・チンゲンサイ・人参・きく らげ・ごま油・スープ (鳥が ら・豚骨・煮干し・生姜・人 参・玉ねぎ・長ねぎ) / さつ ま芋・水あめ・黒砂糖・ご ま	はいが精米・大麦・バター・ ベーコン・人参・玉ねぎ・に んにく・コーン・小松菜 / じゃ が芋・豚肉・玉ねぎ・牛乳・ 小麦粉・生パン粉 / 缶詰 (み かん・バナナ・黄桃・梨・夏み かん)・ヨーグルト	米 / 豚肉・じゃが芋・玉ね ぎ・しらたき・人参・さや いんげん・たもぎたけ・干 しいたけ・生姜・黒砂糖・ だし汁 (昆布) / さんま・ 生姜・かたくり粉・小麦粉 / のり・ひじき・水あめ	クリームコーン・コーン・ベー コン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バ ター・牛乳・豆乳・チーズ・スキ ムミルク・鶏がらスープ / ボー クフランク (豚肉・酵母エキス・水あ め)・チキッパ・中濃ソース

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです)

★印は加工品です。

◇中濃ソースにはりんごが含まれています。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇16日(水)のししゃもは、子持ち(魚卵あり)です。10月に使用する切り身(さんま)には、魚卵の混入はありません。

◇18日(金)のフィッシュバーガーの「釧路産たらフライ」は、魚卵 100%除去は保証できないとのことですので、ご了承ください。