

給食だより



令和7年9月30日(火)
札幌市立西白石小学校
札幌市立北郷小学校

日が短くなり寒い冬が近づいてきました。寒さで体調を崩さないように栄養面から整えましょう。

もっととりたい食物繊維

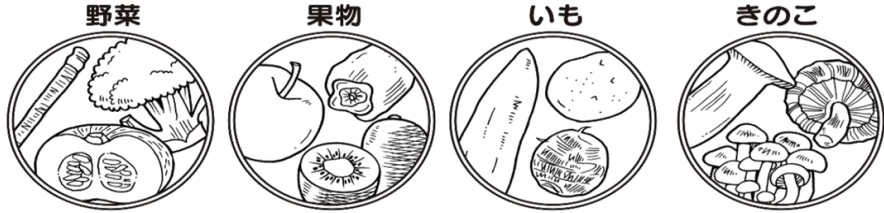


食物繊維の働き

- ・腸の動きを促進し、便通をよくする
- ・腸内環境をととのえて有害物質を排出する
- ・血糖値をゆるやかに上昇させる
- ・コレステロールの吸収が抑えられるため、コレステロール値が低下する

体の調子をとのえ生活習慣病や肥満を予防します！

食物繊維は体の中でさまざまな有用な働きをしています。不足しがちな食品なので、副菜などでたくさんとるようにしましょう。



いろいろな食品を食べましょう！



リザーブ給食

10月23日は事前に予約していたものを食べる『リザーブ給食』です。

北海道の豆を使ったコロッケ2品「十勝大豆コロッケ」と「白花豆コロッケ」から選んでもらって

います。9月中に選んだので、わからなくならないように当日アンケート用紙を返却します。



親子市場見学・料理教室

10月18日(土)に中央卸売市場で開催されます。市場内の見学と調理実習を行います。応募は往復はがき限定で10月3日必着となっていますが、興味のある方は札幌市学校給食会のホームページをご覧ください。

<https://sapporo-gk.or.jp/>

第46回 学校給食展

毎年恒例の学校給食展を開催します。

10月11日(土) 11:00~18:00です。場所は札幌駅前通地下歩行空間(チカホ)北1条イベントスペース東側7~9番出入口、パネルや写真の展示、給食の実物展示、給食メニューのライドショーなどです。

近くにお越しの際は、お立ち寄り下さい。



10月 予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます

	<p>1日 ごはん 豆腐のトトロ煮 揚げギョウザ ナムル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、片栗粉 ・ギョウザ ・ほうれん草、もやし、人参、ごま 	<p>2日 開校記念日</p> 	<p>3日 5-1校外学習 和風そぼろごはん 大豆フレークのすまし汁 たたききゅうり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉、豆腐、切干大根、干しシイタケ、ひじき、ごま、ごぼう、人参 ・大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干しシイタケ、片栗粉 ・きゅうり、ごま 	
<p>6日 五目うどん ごまみそポテト 洋なし缶</p>	<p>7日 エスカロップ ブロッコリーと コーンのサラダ</p>	<p>8日 ごはん マーボー豆腐 シヤモのから揚げ おひたし</p>	<p>9日 5-2校外学習 コッパパン 小松菜のクリーム煮 ぶりの卵 揚げ くだもの</p>	<p>10日 5-3校外学習 たまねぎのかき揚げ丼 みそ汁 黄桃缶</p>
<p>13日 スポーツの日</p>  <p>スポーツの日</p>	<p>14日 とりめし ちくわのチーズ つめ揚げ ごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉、玉ねぎ ・ちくわ、チーズ、小麦粉、卵 ・小松菜、もやし、ごま 	<p>15日 ハヤシライス 大根サラダ</p>	<p>16日 角食 塩ワタンスープ お好み揚げ チョコクリーム</p>	<p>17日 豚すき丼 みそ汁 くだもの</p>
<p>20日 味噌バターコッラーメン きなこポテト くだもの</p>	<p>21日 チキンウインナーライス ホククのオートミールライ パイン缶</p>	<p>22日 ごはん 豆腐の中華煮 揚げシュウマイ ナムル</p>	<p>23日 角食・ブルーベリー ャム オニオンポタージュ 〔十勝大豆〕コック 〔白花豆〕コック ミニトマト</p>	<p>24日 ごはん みそきのこ汁 サンマの煮付け くだもの</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン、ごま ・じゃが芋、きなこ ・柿(予定) 	<ul style="list-style-type: none"> ・バター、トマト、チキンウインナー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース ・ホクケ、小麦粉、卵、パン粉、オートミール ・パイン缶 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐、豚肉、エビ、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、キクラゲ、片栗粉、ごま油 ・ポークしゅまい ・小松菜、もやし、人参、ごま 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ ・十勝大豆コロッケまたは白花豆コロッケ ・ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・フナシマジ、エノキ茸、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ ・さんま ・みかん(予定)
<p>27日 カレーラーメン シナモンポテト くだもの</p>	<p>28日 深川めし みそ汁 高野豆腐のフライ</p>	<p>29日 ごはん 肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え</p>	<p>30日 横割りのパンズ・スライスチーズ 照り焼きハンバーガー ベーコンシチュー くだもの</p>	<p>31日 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 くだもの</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、人参、玉ねぎ、メンマ、もやし、白菜、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、トマト ・さつま芋 ・柿(予定) 	<ul style="list-style-type: none"> ・アサリ、人参、ごぼう、小松菜 ・もやし、油揚げ ・高野豆腐、小麦粉、卵、パン粉、ごま 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉、大豆、じゃが芋、玉ねぎ、人参、白滝、切干大根、サヤインゲン、干しシイタケ ・サバ、片栗粉、小麦粉 ・小松菜、白菜、のり 	<ul style="list-style-type: none"> ・スライスチーズ、ハンバーグ、片栗粉 ・ベーコン、じゃが芋、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 ・りんご(予定) 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭、豆腐、じゃが芋、人参、大根、コンヤク、長ねぎ ・豚肉、片栗粉、たけのこ、人参、ピーマン、ごま ・みかん(予定)

★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。
 ★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。
 ★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。