

いただきます😊



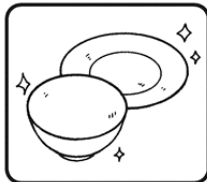
令和6年(2024年)9月30日

暑さも落ち着いて、秋本番となってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋がありますが、どの秋が好きですか？また、秋は朝夕の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。体調管理をいつも以上に気をつけて10月も楽しみましょう。

10月

食品ロス

削減月間です！！



食品ロスを減らすために

賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



消費期限

目に良い栄養素について ～10月10日は目の愛護デー～

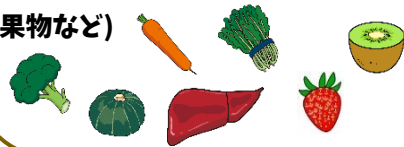


2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。

子どもの頃は目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためにはきちんと栄養を摂ることが大切です。

・ビタミン類

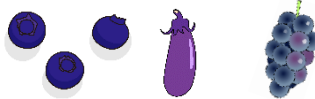
ビタミンAは目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防いだり、ビタミンCは目の充血や疲れ目を防ぎます。他のビタミンも目に良いことがたくさんあります。(緑黄色野菜・レバー・果物など)



・アントシアニン

血流を促進し、目の筋肉の緊張をほぐす効果や、視力低下などの予防効果があります。

アントシアニンは色素のことなので、濃い青紫色の食材に入っています。(ブルーベリー・ナス・ぶどうなど)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。体内ではほとんど作られない栄養素なので食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・さばなど青魚)



第45回

もぐりん

学校給食展



べろりん

＜日時＞令和6年10月19日(土) 11:00～18:00

＜場所＞札幌駅地下歩行空間北1条イベントスペース(7～9番出入口)

＜内容＞写真・パネル展示・給食実物展示・レシピの配布

給食についてのVTR放映・リーフレットの配布など

～札幌市学校給食栄養士会主催～

* チカホでは3回目の開催になりました。

* 是非お立ち寄りください♪

* 10がつよていにन्दて *



牛乳は毎回つきます。

月 7	火 8	水 9	木 10	金 11
新しょうがチャーハン 十勝大豆コロッケ フルーツミックス 	ご飯 肉じゃが  ししゃも天ぷら ミニトマト	角食 醤油ワントンスープ コーンフライ  チョコクリーム 	ご飯 きのこ汁(みそ味) かわいい唐揚げ  果物	たぬきうどん(えび入) バターポテト  果物
胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ/じゃが芋 大豆 玉ねぎ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶/	精白米/豚肉 大豆 じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 切り干し大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜/カラツししゃも(子持ち) 卵/ミニトマト/	角食 卵 スキムミルク/ワントン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ムナ 長ねぎ 生姜 にんにく/とうもろこし 牛乳 全粉乳/豆乳 チョコレート ココア/	精白米/ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ/かわいい 玉ねぎ 生姜 にんにく/梨/	ソフトめん むきえび あさり 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ/じゃが芋 バター 牛乳 スキムミルク/パイン缶/
14	15	16	17	18
スポーツの日 	深川めし  みそ汁 さわらのごまフライ	ロールパン コーンポタージュ ごぼうチップサラダ 果物 	玉ねぎのかき揚げ丼 みそ汁  おひたし 	みそバターコンソメ きなこポテト 果物
	胚芽米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 葉大根/白菜 油揚げ/さわら 卵 ごま/	ロールパン 卵 スキムミルク/クリームコーン コーン ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ロースハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま/黄桃缶/	精白米 むきえび あさり 桜エビ素干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 ひじき 卵/じゃが芋 わかめ/ほうれん草 もやし 糸かつお/	ソフトめん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま もやし 玉ねぎ ムナ 人参 ほうれん草 長ねぎ バター コーン/じゃが芋 きな粉/りんご/
21	22	23	24	25
チキンライス いわしのカレー揚げ ヨーグルト和え	豚すき丼  みそ汁 果物	コッペパン チキンクリーム煮 白花豆コロッケ キャロットゼリー	ハヤシライス ココロサラダ	ゆであげシーフード トマトソース フレンチポテト
胚芽米 大麦 バター トマト缶 鶏肉 玉ねぎ 人参/いわし 生姜/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト/	精白米 豚肉 白滝 玉ねぎ 筍 たもぎたけ ほうれん草/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ/柿/	コッペパン 卵 スキムミルク/鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/白花豆 じゃが芋 バター/人参 オレンジジュース 寒天/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース トマト缶/ロースハム 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/	スパゲティ パセリ ベーコン むきえび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく/じゃが芋/
28	29	ハロウィン 30	31	11月 1
鶏ごぼうご飯  みそ汁 さばスパイス揚げ	ご飯 豆腐のカレーソース いかフライ 果物	横割りバンズパン かぼちゃシチュー 白身魚フライ もやしのごまサラダ	ご飯 三平汁 鶏肉の照り焼き 果物	五目うどん 大学芋 果物
胚芽米 大麦 鶏ひき肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま/もやし 油揚げ/さば 生姜 にんにく/	精白米/豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご/いか/柿/	横割りバンズパン 卵 スキムミルク/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/真だら 卵/小松菜 もやし コーン 人参 ごま/	精白米/鮭 豆腐 じゃが芋 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ/鶏肉 生姜 ごま/パイン缶/	ソフトめん 鶏肉 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ草/さつま芋 水あめ 黒ごま/りんご/

・10月1日～4日までの献立は「8・9月給食便り」に掲載しております。

・今月のきよた野菜は「新しょうが」「ほうれん草」「白ごぼう」「干しいたけ」を使用しております。