

10月 給食だより

札幌市立幌北小学校

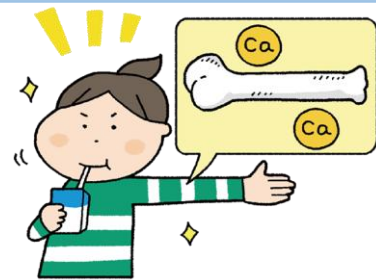
令和8年(2026年)
10月1日発行

1日の中で気温差も大きくなり、秋が深まってきましたね。しっかり給食を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう！みなさんは、給食の牛乳を毎日残さず飲めていますか？今日は、いろいろな食品にふくまれる大切な栄養素「カルシウム」について学びましょう。

カルシウムをとろう！

牛乳はカルシウムが多くふくまれます。成長期は、骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムをとるのにとても便利です。

しかし、牛乳を飲むとお腹がいたくなってしまう人や、食物アレルギーで飲めない人もいます。カルシウムは、小魚や小松菜などの青菜にもふくまれるので、好ききらいせずに食べるようにしましょう！



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨そしょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代のころに骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。



牛乳は、チーズやバター、ヨーグルトなどいろいろな食品に変身します！



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(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

●もぐぺろクイズ ●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



10月のよていじんだて



★毎日 200cc の牛乳がつきます。

月	火	水	木	金
5 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ ユールスローサラダ	6 ごはん きのこじる といてん のりのつくだに	7 カレーラーメン シナモンポテト くだもの	8 ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ	9 ぶたミックスどん みそじる いわしのかりかりフライ
ロールパン/ベーコン、じゃがいも、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、鶏がらスープ/いかフライ（いか、パン粉、小麦粉）/キャベツ、にんじん、ホールコーン	ごはん/ぶなしめじ、えのきだけ、なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、むろあじ、昆布/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、かたくり粉、ベーキングパウダー/もみり、ひじき、水あめ	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、シナモン/黄桃缶詰	胚芽米、もち米、豚肉、しょうが、干ししいたけ、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、グリーンピース/十勝大豆コロッケ（じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉）/ほうれん草、もやし、白すりごま	ごはん、豚肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/大根、にんじん、ごぼう、むろあじ、昆布/いわしのかりかりフライ（まいわし、水あめ、とうもろこし）
12 スポーツの日 	13 ごはん みそじる たまねぎのかきあげ くだもの	14 ミートソースパスタ あつあげサラダ	15 チキンウイナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス	16 あつあげい にくいためどん みそじる くだもの
ごはん/厚揚げ、小松菜、だもぎだけ、むろあじ、昆布/むきえび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、全卵、かたくり粉、むろあじ、昆布、しょうゆ、みりん/柿	ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト缶詰、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま	胚芽米、小麦、バター、トマト缶詰、カットチキンウイナー（鶏肉、豚肉）玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	ごはん、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、小松菜、厚揚げ、かたくり粉、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま/キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰	ごはん、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、小松菜、厚揚げ、かたくり粉、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま/キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰
19 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 とようさんかん （土曜参観） 	20 カレーライス フロッコリーと コーンのサラダ	21 みそバターコーンラーメン きなこポテト くだもの	22 といめし みそじる ぶりのなんぶあげ	23 ごはん さつまじる さんまのにつけ くだもの
ごはん、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、鶏がらスープ/フロッコリー、ホールコーン、白ごま	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ごま、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン、鶏がら、豚骨、煮干し/じゃがいも、きな粉/パイン缶詰	胚芽米、小麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/豆腐、小松菜、えのきだけ、むろあじ、昆布/ぶり、小麦粉、全卵、白ごま	ごはん/鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、宗田、昆布/さんま、しょうが/みかん	ごはん/鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、宗田、昆布/さんま、しょうが/みかん
26 あげパン ポテトスープ あさいの スパゲティサラダ	27 ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり	28 ごもくうどん ずんだもち くだもの	29 わかめごはん みそじる チキンカツ	30 ごはん とうふの ちゅうかに（えび） あげポークシュウマイ おひたし
ソフトフランス、グラニュー糖、シナモン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、鶏がらスープ、鶏がら/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、白ごま	ごはん/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきだけ、にら、鶏がら、昆布、煮干し/さば、しょうが、白ごま、小麦粉、かたくり粉/きゅうり、白ごま	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけ、たまごだけ、むろあじ、昆布/白玉もち、むき枝豆/みかん	胚芽米、小麦、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、小松菜、むろあじ、昆布/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉	ごはん/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、かたくり粉/ポークシュウマイ（玉ねぎ、豚肉、牛肉）/小松菜、白菜、糸かつお

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、（えび）と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★魚は骨が取り除ききれていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております（調味料や少量のものは除く）。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、黄桃缶詰、柿、みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、なし缶詰、みかんです。