

給食だより

10月

令和8年9月30日
札幌市立幌南小学校

今年は、過ごしやすい夏でしたが、それでも涼しくなってくると体調をくずしやすくなります。実りの秋、季節のおいしいものをたくさん食べて、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

10月10日は 目の愛護デーです！

長時間テレビやゲーム、スマートフォンを見て、目を酷使してはいませんか？疲れ目やドライアイの原因になります。

目の健康に欠かすことができない栄養は、「ビタミンA」です。にんじんや小松菜、ほうれん草、かぼちゃなどの色の濃い野菜に多く含まれているカロテンは、体の中で必要な分だけビタミンAに変化して働いてくれる栄養です。10月の給食にも、これらの野菜が登場します。

他にも、ブルーベリーやいちご、紫キャベツやナスなどの色素に含まれているアントシアニンも目の健康を維持してくれます。ナスは皮も食べることで、アントシアニンを摂ることができます。

生活習慣の見直しと栄養をしっかり摂ることで目の健康を維持しましょう。



ビタミンAのはたらき

- ◇物を見る働きを助ける。
- ◇視力低下を防ぐ。
- ◇目の粘膜を保護し、乾燥を防ぐ。

アントシアニンのはたらき

- ◇ストレスによる疲れ目の緩和。
- ◇目の血流の促進。



調理の工夫

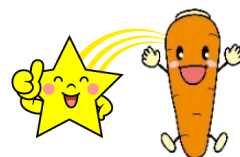
ビタミンAは、油と仲良し。
油で炒める、揚げる、ドレッシングに油やマヨネーズを使うなどすると吸収がよくなります。



10/26 ラッキーにんじん

かぼちゃシチューの中にクラスに1個 わかば学級で栽培したにんじんを星形に入れて入れます。誰に当たるかはお楽しみ★。

当たった人にはステキなプレゼントがあるかも？



～第47回学校給食展のお知らせ～

学校給食展が開催されます。写真・パネルや給食実物の展示、スライドショーなどで、給食ができるまでの様子が紹介されます。レシピの配布などもあります。お時間がありましたら、お立ち寄りください。

と き 10月10日(土) 11:00～18:00

ところ 札幌駅前地下歩行空間
憩いの空間 北1条東



もぐりん ペろりん

10月のよていにとんで



月	火	水	木	金
◎牛乳は毎日 200mL つきます。 ※★印は加工食品です。 ※献立は仕入れの状況などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※わかめ、あさりなどの海産物全般には小さなえび、かにが混入している場合があります。 ※使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いします。			1 わかめご飯 味噌汁 （小松菜・厚揚げ） チキンかつ 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/厚揚げ、小松菜/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉、油	2 ご飯 マーボー豆腐 ★ひじき春巻き おひたし（小松菜・もやし） 白飯/木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、人参、長ねぎ、干椎茸、ごま油、片栗粉/ひじき春巻き Fe（加工品）、油/小松菜、もやし、かつお節
5	6	7 6年生修学旅行 給食試食会	8 6年生修学旅行	9 6年生休業日
揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティ サラダ ソフトフランスパン、油/ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ/あさり、しょうが、乾燥スパゲティ、きゅうり、人参、油、ごま油、ごま	チキンカレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ 白飯、鶏肉、じゃが芋、人参、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、油、鶏がらスープ/ブロッコリー、コーン、ごま、油	味噌バターコーン ラーメン きなこポテト パイン缶詰 ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、すりごま、ごま油、油、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン/じゃが芋、きな粉/パイン缶詰	中華おこわ ★十勝大豆コロッケ ごま和え（ほうれん草・もやし） 胚芽精米、もち米、豚肉、しょうが、干椎茸、きくらげ、たけのこ、人参、栗、グリーンピース、油、ごま油/十勝大豆コロッケ（加工品）、油/ほうれん草、もやし、すりごま	豚ミックス丼 味噌汁（ごぼう・人参・大根） ★いかフライ 白飯、豚肉、片栗粉、小麦粉、油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま/大根、人参、ごぼう/いかフライ（加工品）、油
12	13 旬の食べ物ずかん	14	15	16
スポーツの日 	玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁（小松菜・たもぎ茸） 柿 白飯、えび、あさり、さくらえび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、小麦粉、全卵、油/厚揚げ、小松菜、たもぎ茸/柿	五目うどん いもち（ごまだれ） みかん ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干椎茸、たもぎ茸/じゃが芋、片栗粉、油、すりごま	エスカロップ ナムル 胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、油、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、鶏がらスープ/ほうれん草、もやし、人参、ごま油、ごま	ご飯 さつま汁 さんまの煮つけ 磯和え 白飯/鶏肉、さつま芋、木綿豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油/さんま、しょうが/小松菜、もやし、海苔
19 旬の食べ物	20	21	22 リザーブ給食	23
土曜参観休業日	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁（キャベツ・油揚げ） パイン缶詰 白飯、豚肉、メンマ、人参、油、もやし、小松菜、厚揚げ、片栗粉、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま油、ごま/キャベツ、油揚げ/パイン缶詰	カレーうどん シナモンポテト 黄桃缶詰 ソフトめん、鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干椎茸、ほうれん草、たもぎ茸、長ねぎ、小麦粉/さつま芋、油/黄桃缶詰	とりめし 味噌汁（豆腐・小松菜） 「ぶりの甘酢だれ」 「ぶりのおろしソース」 胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、油/木綿豆腐、小松菜、えのき茸/ぶり切り身、小麦粉、片栗粉、油、※小葱、※大根・しょうが	白飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり 白飯/木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき茸、にら/さば、しょうが、ごま、小麦粉、片栗粉、油/きゅうり、ごま、ごま油
26 ラッキー人参	27	28	29	30
横割りパンズパン ★ハンバーガー 南瓜シチュー コールスローサラダ 横割りパンズパン/ハンバーグ（加工品）/ベーコン、南瓜、玉ねぎ、パセリ、（人参）、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/キャベツ、人参、コーン、油	とり天丼 味噌きのこ汁 りんご 白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、片栗粉、油/しめじ、えのき茸、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油/りんご	パスタミートソース 厚揚げサラダ ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、油、パセリ、小麦粉、トマト缶詰、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、ごま	チキンウインナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス 胚芽精米、大麦、バター、トマト缶（ジュース）チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、油/ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵/缶詰（みかん、パイン、りんご、黄桃、梨）	白飯 豆腐の中華煮 ★揚げポークシュウマイ おひたし（小松菜・白菜） 白飯/木綿豆腐、豚肉、えい、人参、玉ねぎ、たけのこ、干椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、油/ポークシュウマイ（加工品）、油/小松菜、白菜、鰹節