

給食だよい



札幌市立幌西小学校 令和8年10月2日

10月10日は「目の愛護デー」です。日常の生活では、テレビやスマートフォン、ゲームやタブレットなど知らず知らずのうちに目を使いすぎてしまいがちです。この機会に目の健康について考え、画面を見る時間を減らしたり、目に良い食べ物を取り入れたりして目をいたわりましょう。

○目の健康に役立つ栄養素と食べ物○

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こしたり、感染症にかかりやすくなったりします。

多く含む食品



ほうれん草



モロヘイヤ



うなぎ



にんじん



レバー



かぼちゃ

ビタミン A は油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」とよばれるものです。油を使用する調理法で、より吸収率をあげることができます。

○目のケアも忘れずに○

目を使う作業をしたら、1時間ごとを目安に目を休めましょう。

目をギュッとつむり、パッと開いて目の体操



遠くを見る



蒸しタオルなどで温める



第47回学校給食展のご案内

札幌市の学校給食について、市民に広く知っていただくために、札幌市学校給食栄養士会では、毎年学校給食展を開催しています。

今年度は、学校給食についての各区の取組を紹介したパネル展示や、学校給食ができるまでのVTR放送、リーフレットやレシピの配付、学校給食の実物展示などを行います。札幌駅や大通でのお買い物ついでに、ぜひお立ち寄りください！

【日時】 令和8年10月10日(土) 11:00~18:00

【会場】 札幌駅前地下歩行空間 憩いの空間北1条東



10月のよていこんだて



※牛乳は毎日200mLつきます。

※献立内容（果物など）は仕入れの状況などにより変更する場合があります。

※給食で使用している主な食材を載せています。

※☆は加工食品です。

※調味料や加工食品の原材料を知りたい場合は、学校までご連絡ください。

月	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
振替 休業日	横割バンズ●★ コーンシチュー 焼きハンバーグ●★☆ りんご	チキンカレー フロッキーと コーンのサラダ	味噌バターコーンラーメン★ きなこポテト パイン缶詰	エスカロップ●★ ナムル
	横割バンズ（卵・ｽﾏﾐﾙｸ）・コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・ｽﾏﾐﾙｸ・チーズ・牛乳・豆乳・ハンバーグ（豚肉・卵・牛乳）・りんご	白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・りんご・生姜に・んにく・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・小麦粉・ｶﾚｰ粉・ｹﾔｯﾌﾟ・ｼﾒﾝ・鶏がらｽｰﾌﾟ・ﾌﾛｯｺﾘｰ・コーン・ごま	ソフトラーメン・豚肉・にんにく・ごま・みそ・みりん・ごま油・豆板醤・生姜・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・じゃがいも・きな粉・パイン缶	胚芽米・大麦・パセリ・たけのこ・バター・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ｹﾔｯﾌﾟ・ｶﾚｰ粉・ﾊﾑ・ほうれん草・もやし・人参・ごま・豆板醤
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日	揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	ご飯 さつま汁 さんまの煮付け 磯和え	開校 記念日	とじめし 味噌汁（豆腐・小松菜・えのき） ぶりの竜田揚げ ・おろしだれ ・甘酢だれ
	ソフトフランス・グラニュー糖・ｼﾒﾝ・ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ・あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・みそ・ごま油・ごま	白飯・鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・さんま・生姜・こまつな・もやし・のり		胚芽米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ・豆腐・こまつな・えのき・みそ・ぶり・小麦粉・卵・ごま・大根・生姜・砂糖・みりん・でん粉 たれを自分で選択します
19日	20日	21日	22日	23日
ご飯 豆腐の中華煮（えび入り） 揚げポークシュウマイ☆ おひたし	ロールパン●★ オニオンポタージュ★ いかフライ☆ コールスローサラダ	ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	カレーうどん 高野豆腐のフライ● みかん	チキンウインナーライス★ ちくわチースつまみ揚げ●★ フルーツミックス
白飯・豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまご・椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・でん粉・ポークシュウマイ（玉ねぎ、豚肉・牛肉、でん粉、小麦粉）こまつな・白菜	ロールパン（卵・ｽﾏﾐﾙｸ）・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・ｽﾏﾐﾙｸ・チーズ・いかフライ（いか、パン粉、小麦粉、でん粉）・キャベツ・人参・コーン	白飯・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・さば・生姜・ごま・小麦粉・でん粉・きゅうり	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たまご・長ねぎ・小麦粉・ｶﾚｰ粉・でん粉・高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉・みかん	胚芽米・大麦・バター・トマト缶・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・ｹﾔｯﾌﾟ・ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶
26日	27日	28日	29日	30日
豚ミックス丼 味噌汁（ごぼう・人参・大根） いわしのかりかりフライ☆	コッペパン●★ 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット☆ 柿	ご飯 きのこ汁 味噌味 とい天 のりの佃煮	塩ラーメン シナモンポテト 黄桃缶	中華おこわ 十勝大豆コロッケ☆ ごま和え
白飯・豚肉・生姜・厚揚げ・でん粉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま・大根・ごぼう・みそ・いわし・水飴・でん粉・生姜	コッペパン（卵・ｽﾏﾐﾙｸ）・ベーコン・こまつな・マカロニ・人参・玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・ｽﾏﾐﾙｸ・チキンナゲット（鶏肉・パン粉・でん粉・おから）・かき	白飯・ぶなしめじ・えのき・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・鶏肉・生姜・にんにく・卵・小麦粉・でん粉・ｾｰｷﾝｸﾞﾊﾞｳﾀﾞｰ・のり・ひじき・水あめ	ソフトラーメン・豚肉・にんにく・みめんマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・さつまいも・ｼﾒﾝ・黄桃缶	胚芽米・もち米・豚肉・生姜・椎茸・きくらげ・たけのこ・人参・日本栗・メンマ・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・ごま・十勝大豆コロッケ（じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・でん粉）ほうれん草・もやし・ごま

《アレルギー表示》

●鶏卵・うずらの卵使用

★牛乳・乳製品使用

※あさり、昆布、わかめ等の海産物全般には、小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。