

10月

# 給食だより



札幌市立琴似中学校

令和6年(2024年)  
10月4日発行

朝晩は冷え込むようになり、秋が深まってきましたね。体育大会に続き、今月は合唱祭があります。行事に楽しく参加するためには、健康な心身が必要です。自分の食生活を見直し、改善が必要であれば早めに取り組みましょう。

## 毎日食べよう 朝ごはん



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを食べて、3つのスイッチをオンにしましょう。朝ごはんを食べるためには、早寝早起きも大切です。特に3年生は、受験する人が多いと思います。受験は朝から試験が始まる場合が多いです。夜更かしして勉強することもあるかもしれませんが、今のうちから「早起き・早寝・朝ごはん」を意識し、朝型の生活に慣れておくことをおすすめします。

### 朝食で3つのスイッチオン

<p>体のスイッチ</p>	<p>朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p>
<p>脳のスイッチ</p>	<p>ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p>
<p>おなかのスイッチ</p>	<p>朝食をとると腸が動き、排便を促します。朝排便ができると、すっきりして1日を過ごすことができます。</p>



第45回

## 学校給食展

まほうしよくで学ぼう! 食べる楽しみ大切さ

とき 令和6年 **10月19日(土)**  
11:00~18:00

ところ 札幌駅前通地下歩行空間  
(注)1番イペントスペース側階7~9号出入口

内容

## 遊びに来てね♪ 学校給食展

とき	令和6年10月19日(土) 11:00~18:00
ところ	札幌駅前通地下歩行空間
内容	★写真・パネル展示 ★給食の実物展示 ★リーフレット・レシピの配布 など

ぜひお立ち寄りください♪





# 10月の予定献立



★毎日 200cc の牛乳がつきます。

月	火	水	木	金
<b>7</b> 味噌バターコーン ラーメン 青のりポテト 果物  <small>ソフトラーメン、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、白いりごま、豚肉、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン/フレンチポテト、青のり</small>	<b>8</b> 深川めし ちくわチーズつめ揚げ きゅうりのからし漬け  <small>胚芽米、大麦、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、葉大根/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵/きゅうり、白いりごま</small>	<b>9</b> ごはん 味噌汁 さばスパイス揚げ 五目さんぴら  <small>米/厚揚げ、小松菜/さば、しょうが、にんにく、小麦粉/豚肉、ごぼう、にんじん、つきごんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、油揚げ、さやいんげん、ごま油、白いりごま</small>	<b>10</b> <small>3年生テスト 10分早出し</small> フィッシュ チーズバーガー ポテトスープ 小松菜とコーンのサラダ  <small>横割パンズ、タラフライ(すげ)どうら、パン粉、バターミックス)、スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/ハム、小松菜、コーン、白いりごま</small>	<b>11</b> ごはん 三平汁 焼きレバー入り ハンバーグ (照り焼きソース) ミニトマト  <small>米/鮭、豆腐、じゃがいも、にんじん、大根、板こんにゃく、長ねぎ/レバー入りハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー)/ミニトマト</small>
<b>14</b> スポーツの日  	<b>15</b> ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツミックス  <small>胚芽米、大麦、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、白いりごま/かぼちゃコロッケ(かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、小麦粉)/みかん缶、パイナップル、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶</small>	<b>16</b> ごはん カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ のりの佃煮  <small>米/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、しいたけ、たまごだけ、しょうが/さんま、しょうが、小麦粉/もみのり、ひじき、水あめ</small>	<b>17</b> コッペパン 小松菜グラタン もやしのカレー和え 果物  <small>コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、シュレッドチーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/もやし、緑豆春雨、きゅうり、にんじん、ごま油</small>	<b>18</b> 和風とぼろごはん 味噌汁 果物  <small>米、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、しいたけ、白いりごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき/白菜、油揚げ</small>
<b>21</b> パスタシーフード トマトソース ごまポテト  <small>ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、小麦粉/フレンチポテト、白すりごま</small>	<b>22</b> 札教研 秋の研究集会 給食ありません  	<b>23</b> 鶏ごぼうごはん ししゃものピリカラ揚げ 磯和え  <small>胚芽米、大麦、鶏ひき肉、焼き豆腐、ショウガ、ごぼう、にんじん、油揚げ、白いりごま/カラフトシヤモ、小麦粉/小松菜、もやし、切りのり</small>	<b>24</b> 背割コッペ コーンクリームスープ 焼フランク 果物  <small>背割コッペ/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ポークウィンナー(豚肉)</small>	<b>25</b> 合唱交流会 給食ありません  
<b>28</b> 長崎ちゃんぽん 大学芋 果物  <small>ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、えび、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、だけのこ、チンゲンサイ、きくらげ、ごま油/さつまいも、水あめ、黒いりごま</small>	<b>29</b> 小松菜ピラフ カレーコロッケ フルーツサワー  <small>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、小松菜/カレーコロッケ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、生乳、小麦粉、生パン粉)/みかん缶、パイナップル、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、ヨーグルト</small>	<b>30</b> ごはん 豆腐のカレーソース 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル  <small>米/豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレー/ウ/ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、小麦粉)/切干大根、ほうれん草、にんじん、ハム、白いりごま</small>	<b>31</b> ロールパン かぼちゃシチュー あさりの スパゲティサラダ 果物  <small>ロールパン/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、しょうが、乾燥スパゲティ、きゅうり、にんじん、ごま油、白いりごま</small>	<b>11/1</b> <b>リザーブ給食</b> 味噌かつ丼 豚丼 おまし汁 しょうが和え } どちらか  <small>(味噌かつ丼)米、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、白いりごま/(豚丼)豚肉、しょうが、グリーンピース/豆腐、わかめ、しいたけ、長ねぎ/ほうれん草、もやし、しょうが</small>

★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、担任を通して八軒東中 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。

**11月1日(金)はリザーブ給食です。「日本の郷土料理を食べよう!」というテーマで、味噌かつ丼か豚丼のどちらかを事前に選びました。当日を楽しみにしててください。**