

きゅうしょくだより10月

札幌市立琴似中央小学校 令和5年(2023年)9月28日発行

夏の暑さもひと段落し、季節が徐々に秋めいてきました。寒さとともに風邪などをひきやすい季節でもあります。1日3食バランスのよい食事を心がけ、体調管理に気を配りましょう。

「食事のバランス」を考える

毎日の食事は、生きていくために欠かすことができません。親としてついつい子どもの好きなものばかりを取り入れて、バランスに偏りを感じることはないでしょうか。好きなものばかりの食卓では、栄養の過不足が心配です。これからの時期は新米やいろいろな秋の味覚が収穫されてきます。食欲の秋に『食事のバランスについて』考えてみてはいかがでしょうか。

献立を考えるときのポイント

①主食を決める

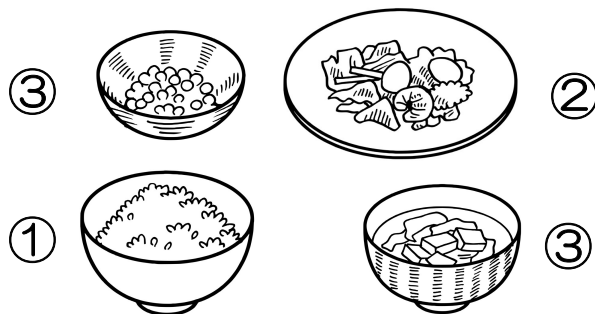
ごはんやパンなど。主に炭水化物の食品でエネルギーのもとになります。

②主なおかずを決める

主にたんぱく質の食品で体をつくるもとになります。

③足りない食品を補うおかずや汁物を決める。

季節の野菜をたっぷり使う食品。主に体の調子を整える栄養素のおかずです。さらに汁物は、水分も補います。



ごはんが中心の日本型食生活

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻など)、汁物(大豆製品の味噌汁など)をバランスよく組み合わせた食事を『日本型食生活』といい、これは、日本人が長い間、食生活の基本にしてきた食事の食べ方です。

お知らせ

第44回 学校給食展

〈テーマ〉 きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ
 〈日時〉 令和5年10月7日(土) 11:00~18:00
 〈場所〉 札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース
 (東側7番から9番出入口の間)



10月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
2日 くりごはん みそしる とりてん	3日 カオ・ラートナー・ガイ ワカメスープ くだもの	4日 コッペパン ほうれんそうのクリームに やさいコロッケ くだもの	5日 ごはん きのこじる ザンギ ごまあえ	6日 パスタシーフード トマトソース バジルポテト
栗ごはん 米・大麦・栗・油揚げ・ぶなしめじ・にんじん・干しいたけ	カオ・ラートナー・ガイ 鶏肉・小麦粉・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ	ほうれん草のクリーム煮 ベーコン・ほうれん草・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク	きのこ汁 ぶなしめじ・なめこ・えのきだけ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ	パスタシーフードトマトソース ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶
味噌汁 豆腐・小松菜・えのきだけ	ワカメスープ わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま	野菜コロッケ 野菜コロッケ（じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・コーン・にんじん・グリーンピース・スキムミルク・小麦粉・パン粉・ごま）・揚げ油	ザンギ 鶏肉・しょうが・にんにく・全卵・片栗粉・揚げ油	バジルポテト じゃが芋・揚げ油・にんにく・バジル
とり天 鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油	くだもの パイン缶の予定	くだもの みかんの予定	ごまあえ ほうれん草・もやし・ごま	
9日 スポーツの日	10日 ぶたすきどん ししゃもフライ いそあえ	11日 ロールパン ポテトスープ ちくわチーズつまあげ ビーンズサラダ	12日 キーマカレー こまつなサラダ くだもの	13日 みそラーメン あおのりポテト くだもの
	豚すき丼 豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・ほうれん草 ししゃもフライ カラフトししゃも（手持ち）・小麦粉・全卵・パン粉・ごま・揚げ油 磯和え 小松菜・もやし・のり	ポテトスープ ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ ちくわチーズ詰めフライ ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・揚げ油 ビーンズサラダ 金時豆・手じ豆・むき枝豆・コーン・ハム・キャベツ	キーマカレー 豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・トマト缶・カレー粉 小松菜サラダ ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜 くだもの 柿の予定	味噌ラーメン 豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・さわかめ 青のりポテト じゃが芋・揚げ油・青のり くだもの 梨の予定
16日 こまつなピラフ しろはなまめコロッケ くだもの	17日 ごはん あつあげのカレーソース ひじきいりぎょうざ ナムル	18日 ツイストパン クリームシチューカレーふうみ フロccoliーとコーンのサラダ くだもの	19日 ごはん マーボーどうふ さばのこうみあげ ミニトマト	20日 にくうどん きなこポテト えだまめ
小松菜ピラフ 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 白花生コロッケ 白花生コロッケ（白花生・マッシュポテト・バター・パン粉・小麦粉）・揚げ油 くだもの りんごの予定	厚揚げのカレーソース 厚揚げ・豚肉・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉 ひじきいりぎょうざ ひじき入りぎょうざ（豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・長ねぎ・でん粉・ごま油・しょうが・しいたけ・ホタテエキス・カキエキス・小麦粉）・揚げ油 ナムル 小松菜・もやし・にんじん・ごま	クリームシチューカレー風味 豚肉・カレー粉・セロリ・じゃがいも・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 フロccoliーとコーンのサラダ フロccoliー・コーン・ごま くだもの 柿の予定	マーボー豆腐 豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉 さばの香味揚げ さば・しょうが・にんにく・小麦粉・片栗粉・揚げ油 ミニトマト	肉うどん 豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまご茸 きなこポテト じゃが芋・揚げ油・きな粉 枝豆 枝豆
23日 ふかがわめし こうやどうふフライ くだもの	24日 ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ おひたし	25日 ロールパン かぼちゃシチュー いわしのカリカリフライ ほうれんそうとしめじのサラダ	26日 さけミックスどん みそしる くだもの	27日 しおラーメン だいがくいも くだもの
深川めし 米・大麦・あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・栗だいてん	豆腐の中華煮（えび入り） 豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・片栗粉 揚げポークシュウマイ ポークシュウマイ（豚肉・牛肉・玉ねぎ・でんぶん・粒状大豆たんぱく・小麦粉）・揚げ油 お浸し 小松菜・もやし・糸かつお	かぼちゃシチュー ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク いわしのカリカリフライ いわしのカリカリフライ（まいわし・水あめ・たん白加水分解物・しょうが・乾燥マッシュポテト・でん粉・米粉）・揚げ油 ほうれん草としめじのサラダ ハム・ほうれん草・コーン・ぶなしめじ・ごま	鮭ミックス丼 さけ・しょうが・片栗粉・小麦粉・揚げ油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま 味噌汁 豆腐・なめこ・長ねぎ くだもの りんごの予定	塩ラーメン 豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ 大学芋 さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま くだもの 黄桃缶の予定
30日 とりごぼうごはん だいずコロッケ からしあえ	31日 カレーライス コロコロサラダ アイスクリーム	★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。 ★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにが含まれることがあります。		
鶏ごぼうごはん 米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま 十勝大豆コロッケ 十勝大豆コロッケ（じゃが芋・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉）・揚げ油 からし和え ハム・ほうれん草・キャベツ	カレーライス 豚肉・じゃが芋・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・カレーパウダー・ケチャップ コロコロサラダ ハム・高野豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま アイスクリーム			