

きゅうしよくだより 10月

札幌市立琴似中央小学校 令和7年（2025年）9月30日発行

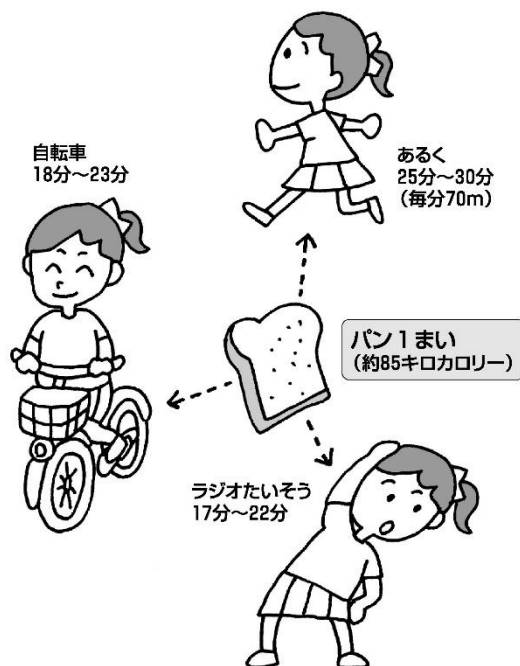
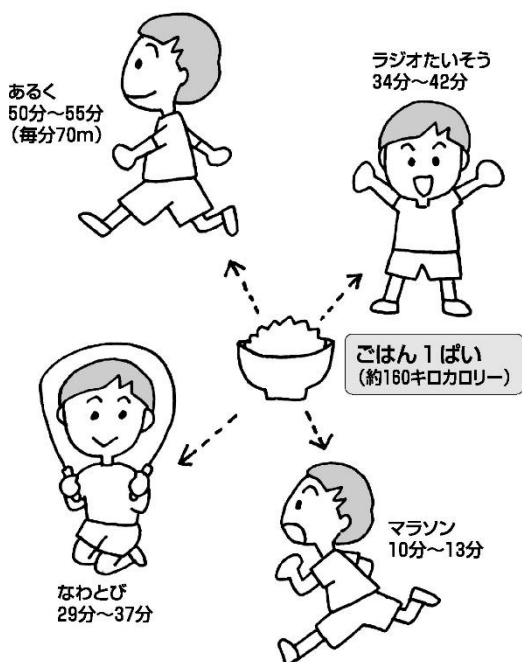
今年の夏も記録的な暑さでしたが、9月に入り、朝晩ひんやりするほど気温が下がってきました。そのため、暑さで体が弱っていたり、急な気温の変化に体がついていけず風邪をひいてしまったりする人を多くみかけます。脱いだり羽織ったりできる服装で、元気にすごしましょう。

うんどう 運動をしましょう

秋晴れの10月は、運動するのに一番よい季節と言えます。外で太陽の光を浴びながら、しっかり体を動かしましょう。

このくらい動いて運動できるよ！

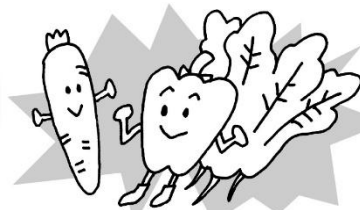
いろいろな運動を組み合わせ、
毎日続けられるといいですね！



うんどう
運動のできるつよいからだをつくろう！



ち にく になる た もの
血や肉になる食べ物



からだの ちょうし を と の える た もの
からだの調子をととのえる食べ物

エネルギーになるものだけではなく、バランスよく食べてからだをつくりましょう

10月のよていこんだて

月	火	水	木	金
○牛乳は毎日200ml つきます。 ○果物は、天候に左右され、市場の状況によって変わる場合があります。 ○カラフトししゃも及び海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。 ○()は加工品の原材料です。		1 開校記念日 	2 肉炒め丼 揚げえびシュウマイ 果物(りんご) 肉炒め丼 白飯 豚肉 ママ にんじん 油 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま油 白ごま 揚げえびシュウマイ (玉ねぎ ひとりでいすり身 えび) 揚げ油 りんご	3 フィッシュバーガー レタス入りミネストローネ パインゼリー フィッシュバーガー 横割パイン まだら 卵 揚げ油 レタス入りミネストローネ ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ほうれん草 パインゼリー (パインアップル果肉 パインアップル果汁)
6 ごはん きのこ汁 味噌味 さんまの煮付け 果物(早生みかん) 白飯 きのこ汁 ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ 油 さんまの煮付け さんま しょうが 早生みかん	7 カレーラーメン シナモンポテト ミニトマト カレーラーメン ソフト麺 豚肉 しょうが にんにく 油 ママ もやし はくさい にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ りんご シナモンポテト さつまいも 揚げ油 ミニトマト	8 エスカロップ コールスローサラダ エスカロップ 胚芽精米 麦 バター たけのこ 豚肉 卵 揚げ油 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 油 コールスローサラダ キャベツ にんじん 赤レタス 油	9 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし 白飯 マーボー豆腐 豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごま油 ししゃものから揚げ 子持ちがけししゃも 揚げ油 おひたし ほうれん草 白菜 糸かつお	10 ハンバーガー スライスチーズ ベーコンシチュー 果物(柿) ハンバーガー 横割パイン (牛肉 玉ねぎ 豚肉 卵 牛乳) スライスチーズ ベーコンシチュー ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん バター 油 牛乳 豆乳 チーズ 柿
13 スポーツの日 	14 五目うどん ごまみそポテト パイン缶 五目うどん ソフト麺 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ ごまみそポテト ジャがいも 白すりごま 揚げ油 パイン缶	15 深川めし 味噌汁 高野豆腐フライ 深川めし 胚芽精米 麦 あさり しょうが にんじん ごぼう 油 こまつな 味噌汁 もやし 油揚げ 高野豆腐フライ 凍り豆腐 白すりごま 卵 白ごま 揚げ油	16 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ ナムル 白飯 豆腐の中華煮 豆腐 豚肉 むきえび にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく 油 ごま油 揚げポークシュウマイ (玉ねぎ 豚肉 牛肉) 揚げ油 ナムル こまつな もやし にんじん ごま油 白ごま	17 角食 ブルーベリージャム オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ 果物(りんご) 角食 ブルーベリージャム オニオンポタージュ ベーコン ジャがいも 玉ねぎ バター 油 牛乳 豆乳 チーズ 十勝大豆コロッケ (じゃがいも 大豆 玉ねぎ 乾燥マッシュポテト) 揚げ油 りんご
20 ハヤシライス 大根サラダ ハヤシライス 白飯 豚肉 玉ねぎ にんじん ジャがいも じゃり しょうが にんにく マッシュルーム グリビー ス油 大根サラダ だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油	21 味噌バターコーンラーメン きなこポテト 黄桃缶 味噌バターコーンラーメン ソフト麺 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま ごま油 もやし 玉ねぎ ママ にんじん 油 ほうれん草 長ねぎ バター 赤レタス きなこポテト (じゃがいも) 揚げ油 きなこ 黄桃缶	22 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ パイン缶 チキンウインナーライス 胚芽精米 麦 バター トマトジュース 鶏ウインナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリビー ス油 ほっけのオートミールフライ ほっけ 卵 揚げ油 パイン缶	23 ごはん カレー肉じゃが さばの香味揚げ 磯和え 白飯 カレー肉じゃが 豚肉 ジャがいも 玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん 干しいたけ たもぎだけ しょうが 油 さばの香味揚げ さば切り身 しょうが にんにく 揚げ油 磯和え こまつな はくさい もみのり	24 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ 揚げパン ソフト麺 揚げ油 ポテトスープ ベーコン ジャがいも にんじん 玉ねぎ バター あさりのスパゲティサラダ あさり しょうが スパゲティ きゅうり にんじん 油 ごま油 白ごま
27 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 果物(早生みかん) 白飯 三平汁 鮭 豆腐 ジャがいも にんじん だいこん 板こんにゃく 長ねぎ 豚肉と野菜の炒め物 豚肉 しょうが 揚げ油 たけのこ水煮 にんじん ビーマン 油 ごま油 白ごま 早生みかん	28 パスタミートソース オニオンチップサラダ パスタミートソース ソフト麺 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム じゃり にんにく 油 オニオンチップサラダ ほうれん草 きゅうり 赤レタス 玉ねぎ 揚げ油 白ごま	29 とりめし 味噌汁 ちくわチーズつめフライ とりめし 胚芽精米 麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油 味噌汁 厚揚げ こまつな たもぎだけ ちくわチーズつめフライ 白ちくわ チーズ 卵 揚げ油	30 豚すき丼 味噌汁 果物(柿) 豚すき丼 白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ水煮 たもぎだけ ほうれん草 味噌汁 白菜 油揚げ 柿	31 コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりスパイス揚げ 果物(りんご) コッペパン 小松菜のクリーム煮 ベーコン こまつな ほうれん草 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム バター チーズ 牛乳 豆乳 ぶりスパイス揚げ ぶり切り身 しょうが にんにく 揚げ油 りんご