



予定献立



令和元年(2019年)10月2日

札幌市立光陽中学校

月	火	水	木	金
7日 ピリカラチキン丼 味噌汁 しょうが和え	8日 長崎ちゃんぽん (えび) さつま芋グラッセ みかん	9日 エスカロップ 中華サラダ	10日 白飯 厚揚げの カレーソース F eひじき春巻 磯和え	11日 揚げパン ポトフ もやしのごまサラダ ヨーグルト
米、鶏肉、生姜、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、厚揚げ、人参、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン/芋、ワカメ、長ネギ、味噌/ほうれん草、もやし、生姜	ラーメン、豚肉、むきえびつと、もやし、人参、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、チンゲン菜、黒きくらげ/さつま芋、牛乳、バター/みかん	胚芽精米、大麦、たけのこ、バター、豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく、卵、小麦粉、パン粉、なたね油/春雨、きゅうり、もやし、ハム、白ごま	米、厚揚げ、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、カレールウ、生姜、にんにく、小麦粉、サラダ油/ひじき春巻、なたね油/小松菜、白菜、のり	ソフトフランス、なたね油シナモン、グラニュー糖/フランク、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、人参/もやし、人参、白すりごま
14日 体育の日 	15日 肉うどん チーズポテト焼き パイン缶 <small>ソフトめん、豚肉、ごぼう、人参、つと、油揚げ、干しいたけ、たもぎたけ、長ネギ/じゃが芋、牛乳、バター、チーズ/パイン缶</small>	16日 札教研 	17日 とりめし さつま汁 ししゃものフライ <small>胚芽精米、大麦、鶏肉、玉ねぎ/さつま芋、豚肉、人参、こんにゃく、長ネギ、豆腐、味噌/からふとしししゃも、小麦粉、卵、パン粉、なたね油</small>	18日 横割バンズ パンブキンシチュー F eハンバーグ バーベキューソース スライスチーズ 柿 <small>横割バンズ、かぼちゃ、小麦粉、バター、牛乳、玉ねぎ、豆乳、人参/feハンバーグ、なたね油/スライスチーズ/柿</small>
21日 ゆであげシーフード スパゲティ カラフルポテト みかん	22日 即位礼正殿の儀 	23日 ビビンバ 野菜コロッケ フルーツミックス <small>胚芽精米、大麦、豆腐、豚ひき肉、もやし、ほうれん草、人参、生姜、にんにく、長ネギ、メンマ/野菜コロッケ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶</small>	24日 白飯 つみれ汁 豚肉の竜田揚げ 五目きんぴら	25日 ロールパン ワントンスープ お好み揚げ (あさり、えび) オレンジゼリー
スパゲッティ、玉ねぎ、ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、サラダ油/じゃが芋、なたね油/みかん			米、すりみ、豆腐、大根、人参、長ネギ、味噌/豚肉、生姜、かたくり粉、小麦粉、なたね油/ごぼう、人参、豚肉、つきこんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、油揚げ	ロールパン/ワントンスープ、玉ねぎ、人参、豚肉、もやし、メンマ、/あさり、えび、いか、桜エビ、キャベツ、ひじき、ベーコン、ホールコーン、なたね油/オレンジジュース、粉寒天
28日 カレーライス あさりのカリッと サラダ	29日 味噌うどん(愛知) きなこポテト りんご	30日 中華おこわ チキンラッカー 揚げ おひたし	31日 白飯 肉片湯 (ローペンタン) ぶりのごま味噌かけ のりとあさりの佃煮	11/1日 背割りコッペ ポテトグラタン チリドッグ 柿
米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、小麦粉、カレールウ、サラダ油、しょうがにんにく/あさり、生姜、なたね油、きゅうり、人参:キャベツ	ソフトめん、鶏肉、豆味噌、生姜、にんにく、油あげ、つと、干しいたけ、長ネギ、ごま油/じゃがいも、なたね油、きなこ/りんご	胚芽精米、もち米、豚肉、しょうが、干しいたけ、きくらげ、たけのこ、人参、日本栗、メンマ、ごま油/鶏肉、小麦粉、卵、クラッカー、なたね油/小松菜、もやし、糸かつお	米、豚肉、片栗粉、人参、白菜、干しいたけ、たけのこ、長ネギ、鶏ガラスープ/ぶり、味噌、白ごま/のり、あさり、水あめ	背割りコッペ/じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、人参、バター、牛乳、スキムミルク、豆乳、鶏ガラスープ、パン粉、粉チーズ/フランク、玉ねぎ、ケチャップ/柿

*牛乳(200ml)は毎日付きます。

*海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

*果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合があります。御了承ください。

給食だより 10月



収穫の秋、味覚の秋といわれるように、給食でも北海道の旬の味を取り入れた献立がたくさん登場します。また、学校では合唱コンクールの取組が始まっています。おなかからしっかりと声を出せるよう、三食しっかりと食べましょう。

カラフルポテト



21日(月)は、男爵(だんしゃく)・ノーザンビー・シャドークイーンの三種類のじゃが芋を使ったフライドポテトです。

★「ノーザンビー」アントシアニンを含み、きれいなピンク色の肉質です。

★「シャドークイーン」アントシアニンを多く含み、濃い紫色のじゃが芋です。

「目は口ほどにものを言う」

というように、目の表情は言葉以上に自分の心をあらわしてしまうものです。10月10日は目の愛護デーです。すっきりとした瞳でいるために目の疲れに効果的な食べ物を紹介します。

ビタミンA

うなぎ、レバー、人参、ほうれん草など
目の皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれます。
ドライアイを予防する働きがあります。

ビタミンB群

豚肉、玄米、牛乳、卵、大豆、チーズ、
ごま、納豆、さんまなど
目の疲労回復に役立ちます。

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なす、しそ
神経伝達を良くする効果があり、目の機能の健康を保ちます。



ビタミンC

じゃがいも、かんきつ類、ブロッコリーなど
ストレスからくる目の疲れを防ぎ、充血を予防してくれます。

札幌産の玉ねぎを使います



10月7日～12月25日まで給食で使う玉ねぎは札幌産です。11月11日から12月6日までは、食の世界遺産にも認定されている、幻の玉ねぎ「札幌黄」を使用します。12月9日から13日までは、「さつおう」です。札幌黄の甘さややわらかさをそのままに、病気に強く貯蔵性を高めた品種です。給食の「さつおう」は、フードリサイクルシステムで作った玉ねぎです。

～第42回学校給食展の御案内～

テーマ：きょうしよくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ

日時：10月26日(土) 10:00～17:00

場所：JR札幌駅西コンコース(西改札口そば)イベント広場

食育ショーや野菜セットのプレゼントがある「野菜ゲットスタンプラリー」

などのイベントを実施します。お買い物などで近くにお立ちよりの際は、是非お越しください。

