

給食だより

10月号

令和7年(2025年)9月30日
札幌市立前田中学校

今年はとても暑い夏でしたが、最近はすっかり涼しくなり、朝晩は肌寒く感じるようになりました。急な気温の変化で体調を崩しやすくなる時期なので、食事や睡眠をしっかりとりましょう。

10月10日は目の愛護デーです！

私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話など、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れた目をそのままにしていると、視力の低下や頭痛、肩こりといった症状が現れることがあります。目の健康を守る食事や生活習慣について、この機会に考えてみましょう。

目の健康に役立つ栄養素を紹介！

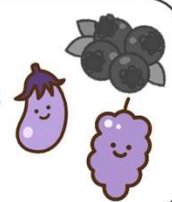
ビタミンA

目の粘膜を保護し、ドライアイや夜盲症を防ぐ働きがある。油で炒めると吸収率UP！人参や南瓜、ほうれん草などに多く含まれている。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目のピント調整機能のサポートをする働きがある。なすやぶどう、ブルーベリーなど、青紫色の食材に含まれている。



ビタミンB群

目の神経の働きを助け、疲れを和らげる働きがある。
ビタミンB2は卵や納豆など、ビタミンB1は豚肉などに含まれている。



ビタミンC

目の水晶体の透明度を保ち、目の老化を防ぐ働きがある。
みかんやいちごなどの果物やじゃが芋、ブロッコリーなどに含まれている。



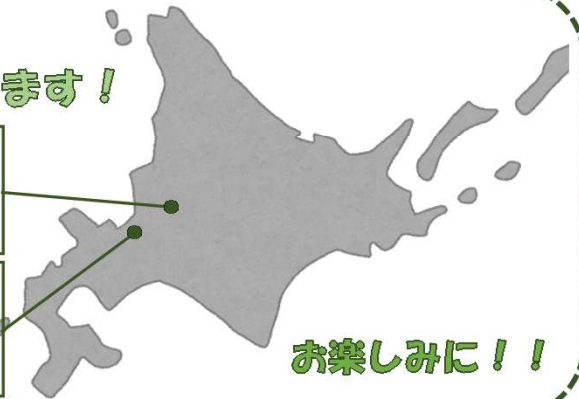
10月は北海道のご当地グルメが登場します！

美唄市「とりめし」

明治時代の開拓期に、食料が乏しい中で貴重な鶏を使った、おもてなしのごちそうとして誕生した。

札幌市「スープカレー」

市内の喫茶店が出していた「薬膳カレー」と呼ばれるスープ状のカレーから発展して誕生した。



お楽しみに！！

第46回学校給食展のお知らせ

日時：令和7年10月11日(土)(11:00~18:00)

場所：札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東(出入口7番と9番出入口の間)

内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり ●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映
●給食レシピの配布 ●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示





10月 予定献立



牛乳200mlは毎日つきます。

月	火	水	木	金
★◇は、冷凍などの加工食品を表示しています。 △のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。 アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はください。 ★果物は、使用予定を載せています。 ★献立や食材は、天候などの都合によって献立が変更になる場合があります。 ★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも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。		1日 ほうれん草ピラフ 白花豆コロッケ つぶつぶレモンゼリー	2日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 パイン缶詰	3日 角食 味噌ワタンスープ たこ焼風天ぷら いちごジャム
6日 十五夜 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ	7日 きつねうどん スイートパンプキン パイン缶詰	8日 とりめし きのこ汁 ブリカツ	9日 ご飯 豆腐の中華煮（えび入り） ほっけの味噌焼き たたききゅうり	10日 横割パンス/ライスチキ オニオンポタージュ カレーコロッケ（キャブリース） グレープゼリー
豚すき丼 白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまご、砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草 味噌汁 じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、みそ、だし 白身魚フライ 真たら、酒、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油	きつねうどん ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、椎茸、長ねぎ、たまご、ほうれん草、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、だし スイートパンプキン 西洋かぼちゃ、砂糖、バター、牛乳、生クリーム、お砂糖、塩	とりめし 胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、油、塩、醤油、酒、みりん、砂糖 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、みそ、唐辛子、酒、だし ブリカツ ブリカツ（ぶり、パン粉、小麦粉、油、脂、でん粉）油	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、たまご、椎茸、黒きくらげ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、塩、ごま油、でん粉 ほっけの味噌焼き ほっけ、生姜、みそ、醤油、酒、みりん、白ごま たたききゅうり きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま	オニオンポタージュ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、お砂糖、塩、胡椒、鶏がらスープ カレーコロッケ カレーコロッケ（じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、砂糖、みりん、酒、塩、醤油、カレー粉、生乳、小麦粉、パン粉）油（キャブ、お砂糖、ライ、辛子）
13日 スポーツの日	14日 味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご	15日 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え	16日 ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ（おろし） 柿	17日 西産小松菜 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ
味噌ラーメン ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、みそ、みりん、豆板醤、ごま油、醤油、酒、生姜、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれん草、長ねぎ、くわわかめ、だし アメリカンドッグ ポークウィンナー、小麦粉、お砂糖、塩、卵、牛乳、油	鶏ごぼうごはん 胚芽米、大麦、塩、鶏肉、焼き豆腐、生姜、みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、油、白ごま かぼちゃチーズフライ かぼちゃ、チーズ、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、塩、小麦粉）油 磯和え ごまつな、もやし、もみり、醤油	コーンクリームスープ コーン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、お砂糖、塩、胡椒、鶏がらスープ 焼きハンバーグ ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、でん粉） （大根、生姜、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉）	小松菜グラタン ベーコン、玉ねぎ、ごまつな、お砂糖、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、お砂糖、塩、胡椒、鶏がらスープ チキンナゲット 鉄腕料理ナゲット（鶏肉、パン粉、でん粉、おから、砂糖、塩、お砂糖、粉等）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、醤油、砂糖、ごま油、酢、胡椒	
20日 スープカレー あさりのサラダ	21日 札幌 札幌	22日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ パイン缶詰	23日 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え	24日 背割コッペ ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム
スープカレー 白飯、鶏肉、ライ、じゃがいも、かぼちゃ、油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、おろし、ごま、生姜、にんにく、油、カレー粉、トマト缶、醤油、塩、胡椒、お砂糖、ライ、お砂糖、塩、胡椒、お砂糖、辛子、ごま油、白ごま	高野豆腐のフライ 凍り豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、お砂糖、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油	さつま汁 豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、みそ、酒、唐辛子、だし さんまの煮付け さんま、骨付、生姜、酒、醤油、砂糖、みりん、酢 ごま和え ほうれんそう、はくさい、ごま、醤油、砂糖	ポテトスープ ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、お砂糖、塩、胡椒、お砂糖、塩、胡椒、お砂糖、辛子、ごま油、白ごま チキンカツ 鶏肉、ライ、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油 きなこクリーム 豆乳、きな粉、砂糖、コーンスターチ、塩、バター	
27日 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	28日 肉うどん さつまいもグラッセ 洋なし缶	29日 栗ごはん さわらのオートミールフライ からし和え	30日 味噌かつ丼 けんちん汁 みかん	31日 合唱コン 黒コッペパン ベーコンシチュー アップリ-とコーンのサラダ 黄桃缶
スンドゥブチゲ 豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、油、醤油、塩、みそ、ごま油、あさり、酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、だし ししゃものから揚げ おろし、ししゃも（子持ち）、酒、小麦粉、でん粉、油、醤油、砂糖、みりん、酢 ナムル ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、砂糖、酢、生姜、にんにく、長ねぎ、豆板醤、ごま油、白ごま	肉うどん ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ごまつな、長ねぎ、椎茸、たまご、だし、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、だし さつまいもグラッセ さつまいも、バター、砂糖、牛乳、塩	栗ごはん 胚芽米、大麦、昆布、日本栗、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、椎茸、醤油、砂糖、酒、みりん、塩、だし さわらのオートミールフライ さわら、酒、塩、胡椒、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、油 からし和え 焼き竹輪、ごまつな、キャベツ、醤油、砂糖、辛子	味噌かつ丼 白飯、豚肉、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、みそ、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま油、白ごま けんちん汁 鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、塩、酒、だし みかん	ベーコンシチュー ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、お砂糖、塩、胡椒、鶏がらスープ アップリ-とコーンのサラダ ハム、ブロッコリー、コーン、白ごま油、砂糖、酢、醤油、胡椒