

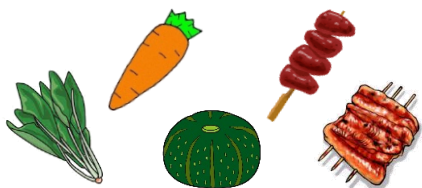
給食だより10月

だんだんと秋の深まりを感じる季節になりました。給食でも「鮭ごはん」「きのこ汁」「さんまの煮付け」など、秋を感じられるメニューを提供する予定です。朝晩は冷え込みますので、体調管理に気をつけて充実した毎日をごしましょう。

👁️👁️ 10月10日は『目の愛護デー』です

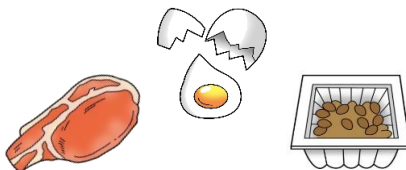
10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるという理由から、10月10日は目の愛護デーと制定されています。私たちの目は、勉強したり、スマートフォンやテレビの画面を見たりして日々疲れています。目の疲れは、頭痛やめまい、吐き気といった症状を引き起こす一因となります。体の不調が現れる前に、普段の生活を見直してみましょう。また、下に示した栄養素には目の健康を保つ効果がありますので、日々の食事の中で積極的に取り入れてみてください。

ビタミンA



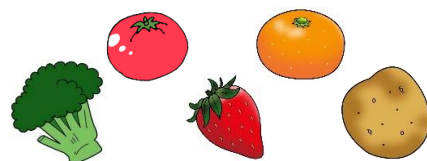
緑黄色野菜やレバー、うなぎなど

ビタミンB1



豚肉や卵、大豆製品など

ビタミンC



野菜や果物、じゃがいもなど

札幌市学校給食栄養士会主催

第42回 学校給食展のおしらせ

- <テーマ>きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ 大切さ
- <日時>令和元年度 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）
- <内容>①パネル・給食実物展示
②各種イベント
（野菜ゲットスタンプラリーや食育ショーなど）
③リーフレット、給食メニューレシピの配布 など



お時間のある方は
ぜひお立ち寄りください



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより（学校だより、保健だより、給食だより）などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

10月の献立

<<記号表記>>

★…卵 ◆…乳製品

◇…えび *バラ科の果物

月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
塩ラーメン 大学芋 *黄桃缶詰	とりめし ★ぶりの南部揚げ あげ入りおひたし	*カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ みかん	★◆横割パンズ ◆コーンシチュー ★◇えびバーグ(照り焼きソース) 大根サラダ ◆スライスチーズ	ごはん きのこ汁 さんまの煮付け *りんご
ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 塩わかめ ごま油 ごま/ さつまいも ごま/ 黄桃缶詰/	胚芽米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/ ぶり 小麦粉 卵 ごま/ 油揚げ ほうれん草 白菜/ 菜/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 カレールウ ケチャップ/ ハム ほうれん草 ホールコーン ごま/ みかん/	横割パンズ 卵 スキムミルク/ ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 生乳 豆乳/ えび たら 玉ねぎ でん粉 卵白/ 大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま油/ スライスチーズ/	精白米/ ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 味噌/ さんま しょうが/ りんご /
14日	15日	16日	17日	18日
体育の日	◆豆腐入りカレーピラフ ◆野菜コロッケ *フルーツミックス	札幌教研 給食なし	★◆揚げパン (きなこコッペ) ポテトスープ 小松菜サラダ	ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き おひたし
	胚芽米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース/ じゃがいも 豚肉 玉ねぎ ホールコーン 人参 グリンピース スキムミルク 小麦粉 パン粉 ごま/ みかん缶詰 パイナップル 黄桃缶詰 洋梨缶詰 夏みかん缶詰/		コッペパン 卵 スキムミルク きな粉/ ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ/ ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	精白米/ 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 味噌/ 鶏肉 しょうが でん粉 ごま/ ほうれん草 もやし 糸かつお/
21日	22日	23日	24日	25日
パスタボンゴレ 厚揚げサラダ ◆ヨーグルト	即位礼正殿の儀	ひじきごはん ★豚肉のカレーフライ ごま和え	★◆角食 1枚 ◆ほうれん草グラタン ハムコーンサラダ みかん *いちごジャム	ごはん ★肉味噌おでん 揚げぎょうざ 小魚の佃煮
ソフトパスタ あさり水煮 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト 味噌/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま/ ヨーグルト 粉糖/		胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき 人参 グリンピース/ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール/ 小松菜 もやし すりごま/	角食 卵 スキムミルク / ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 生乳 豆乳 パン粉 粉チーズ / ハム ホールコーン キャベツ ごま油/ みかん/ いちごジャム /	精白米/ ひじき入りさつま揚げ 豆腐入りかまぼこ うずら卵水煮 ひじき入りがんも こんにゃく 人参 大根 ふき水煮 昆布 鶏肉 味噌 ごま/ 豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 小麦粉 でん粉/ かたくちいわし煮干し 刻み昆布 ごま/
28日	29日	30日	31日	11月 1日
沖縄そば ★サーターアンダギー パイナップル缶詰	鮭ごはん レバー入りメンチカツ 切り干し大根の煮付け	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いかフライ ナムル	★◆横割コッペ ◆かぼちゃのポタージュ ポークフランク (ケチャップソース) あさりのサラダ	*肉炒め丼 味噌汁 *梨
ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 小ねぎ ほうれん草/ 小麦粉 ベーキングパウダー ごま 卵/ パイナップル缶詰/	胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま/ 牛肉 豚肉 玉ねぎ レバー でん粉 ケチャップ パン粉 小麦粉/ 切り干し大根 油揚げ さつま揚げ 人参 ひじき/	精白米/ 豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく オイスターソース でん粉/ いか 小麦粉 でん粉 パン粉/ ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 ごま/	横割コッペ 卵 スキムミルク / ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 バター 生乳 豆乳 スキムミルク チーズ / 豚肉 ケチャップ/ あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま/	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく 小麦粉 りんご しょうが にんにく でん粉 ごま油 ごま/ 厚揚げ 小松菜 たもぎたけ 味噌/ 梨 /

*牛乳は毎日つきます。

*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

*調味料、だし等記載していないものもあります。

*カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。

