

10月 きゅうしょくだより

令和 7 年 10 月 3 日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



たまご (卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

学校給食展開催のお知らせ

札幌市の学校給食で提供しているメニューやパンの紹介、各区の食育取組紹介など楽しんでいただける内容です。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

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

内容◆写真・パネル展示、給食実物展示、
給食のVTR放映、レシピ配布など



よていこんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。
 ※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。
 ※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・貝殻等が混入している場合があります。
 ※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。
 ※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ごはん カレーにくじゃが △さばのこうみあげ いそあえ 北の沢小 運動会振替休業日	△ごもくうどん いももち りんご	★チキンウインナーライス △◎ほっけのオートミール フライ パインかん	ごはん さんべいじる ぶたにくとやさいのいた めもの なし	△◎★かくしよくパン △★オニオンポタージュ △だいずコロック ミニトマト ブルーベリージャム
精白米/豚肉、清酒、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たまご、しょうが、油、醤油、てんさい糖、みりん、風調味料、カレー粉/さば、しょうが、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、 小麦粉 、油、こまつな、はくさい、もみのり、醤油	ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、清酒、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまご、しょうが、きび砂糖、本みりん、穀物酢、唐辛子一味、むろあじ、昆布、じゃがいも、かたくり粉、きび砂糖、食塩、油、水、あめ、醤油、白すりごま、かたくり粉/りんご	精白米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウインナー(鶏肉、豚肉、粉末水、あめ、えんどう豆、たんぱく、香辛料、酵母エキス)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、油、ケチャップ、食塩、黒こしょう、ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、 小麦粉 、 全卵 、オートミール、 パン粉 、油、パイン缶詰	精白米/鮭、タイス、清酒、豆腐、じゃがいも、にんじん、だいこん、板こんにゃく、長ねぎ、醤油、食塩、むろあじ、昆布、豚肉、しょうが、醤油、清酒、かたくり粉、たけのこ、にんじん、ピーマン、油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン、 白ごま 、なし	小麦粉 、 マーガリン 、砂糖、 卵 、 スキムミルク 、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、バター、 小麦粉 、 バター 、油、 牛乳 、豆乳、 スキムミルク 、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/十勝大豆コロック(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト、 パン粉 、 小麦粉 、植物油、大豆油、とうもろこし、油、とうもろこしでん粉、砂糖、香辛料、カレー粉)、油、ミニトマト/ブルーベリージャム(ブルーベリー、砂糖、ゲル化剤、酸味料、クエン酸Na)
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日	△★みそバターコーンラーメン きなこポテト おうとうかん	とりめし △◎★ちくわチーズつめ フライ ごまあえ	ぶたすきどん みそしる(はくさい・あぶらあげ) パインかん 北の沢小 ぶし学級給食なし	△◎★よこわりパンズ △★ベーコンシチュー △★あげハンバーグ(てりやきソース) ★スライスチーズ かき
	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 白すりごま 、赤みそ、白みそ、醤油、清酒、みりん、風味、 ごま油 、トウバンジャン、もやし、たまねぎ、メンマ、油、ほうれんそう、長ねぎ、 バター 、ホールコーン、鳥がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、油、きな粉、きび砂糖、食塩/黄桃缶詰	精白米、おおむぎ、醤油、清酒、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、たまねぎ、油、みりん、風味、きび砂糖、白くちく、 チーズ 、 小麦粉 、 全卵 、 パン粉 、油、こまつな、もやし、 白すりごま 、きび砂糖、醤油、市	精白米、豚肉、しらたき、たまねぎ、たけのこ、たまご、きび砂糖、醤油、清酒、みりん、風味、ほうれんそう、はくさい、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、パイン缶	小麦粉 、 マーガリン 、砂糖、 卵 、 スキムミルク 、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 バター 、 小麦粉 、 バター 、油、 牛乳 、豆乳、 チーズ 、 スキムミルク 、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、 パン粉 、鶏肉、 牛乳 、香辛料)、醤油、きび砂糖、みりん、風味、かたくり粉/ スライスチーズ /かき
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん きのこじる さんまのつけ りんごかん	△パスタミートソース オニオンチップサラダ	ふかがわめし みそしる(もやし・あぶらあげ) △◎こうやどうふのフライ 北の沢小 6年修学旅行	△◆◎たまねぎのかきあげどん みそしる(こうやどうふ・わかめ) かき 北の沢小 6年修学旅行	△◎★コッパパン △★こまつなのクリームに △がりスパイスあげ りんご 北の沢小 6年休業日
精白米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、油、長ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、昆布、さんま、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、みりん、風味、穀物酢/りんごかん	ソフトパスタ(小麦粉)、豚肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、油、バター、 小麦粉 、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、オースルスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、かたくり粉、食塩、油、穀物酢、上白糖、醤油、黒こしょう、 白ごま	精白米、おおむぎ、清酒、醤油、食塩、昆布、あさり、しょうが、きび砂糖、みりん、風味、にんじん、ごぼう、油、赤みそ、こまつな、もやし、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風味、カレー粉、食塩、 小麦粉 、 全卵 、 パン粉 、 ごま 、油	精白米、 むきえび 、清酒、あさり、 さくらえび 、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、 小麦粉 、 全卵 、油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風味、かたくり粉、むろあじ、昆布、凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布、かき	小麦粉 、 マーガリン 、砂糖、 卵 、 スキムミルク 、ベーコン、こまつな、 マカロニ 、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 小麦粉 、 バター 、油、 チーズ 、 牛乳 、豆乳、 スキムミルク 、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/ぶり、しょうが、にんにく、清酒、醤油、食塩、かたくり粉、 小麦粉 、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう、油、りんご
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん ◆とうふのちゅうかに △あげポークしゅうまい ナムル 公園小 6年生校外学習給食なし	△カレーラーメン シナモンポテト おうとうかん 公園小 6年生校外学習給食なし	△◎★エスカロップ ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん マーボーとうふ △ししゃものからあげ おひたし	△あげパン ポテトスープ △あさりのスパゲッティサラダ
精白米/豆腐、豚肉、清酒、 むきえび 、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、油、醤油、きび砂糖、食塩、黒こしょう、 ごま油 、かたくり粉/ボーキューマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粒状大豆たんぱく、酒、砂糖、しょうゆ、ポークエキス、香辛料、 小麦粉 、死オカ)/こまつな、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子一味、 ごま油 、 白ごま	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、清酒、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、わかめ、 小麦粉 、油、カレー粉、 カレーウ 、醤油、ウスターソース、白みそ、食塩、黒こしょう、トマトピューレ、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、にんじん、さつまいも、油、グラニュー糖、シナモン/黄桃缶詰	精白米、おおむぎ、 バター 、食塩、白ワイン、 パセリ 、たけのこ、 バター 、醤油、食塩、白こしょう、豚肉、黒こしょう、清酒、 小麦粉 、 全卵 、 パン粉 、油、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、醤油、きび砂糖、食塩、黒こしょう、オースルスパイス、カレー粉、赤ワイン、鶏がらスープ/ブロッコリー、ホールコーン、 白ごま 、油、きび砂糖、穀物酢、醤油	精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、 ごま油 、トウバンジャン、かたくり粉/カラフトししゃも、清酒、 小麦粉 、かたくり粉、油、醤油、きび砂糖、みりん、風味、穀物酢/ほうれんそう、はくさい、糸かつお、醤油	小麦粉 、砂糖、ラード、米粉油、グラニュー糖、シナモン、ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ、あさり、しょうが、きび砂糖、清酒、 スライスチーズ 、きゅうり、にんじん、醤油、穀物酢、油、白みそ、 ごま油 、 白ごま