

給食だより 10月

令和8年(2026年)9月30日(水) 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

成長期の今こそ! 朝ごはん習慣をととのえよう

朝ごはんは、夜から断食状態の体にとって1日を元気に過ごすための原動力となるだけでなく成長期の体づくりを行うために欠かせないものです。また、生活リズムをととのえるという意味でもたいへん重要な役割があります。成長期の今、朝ごはんを食べない生活を続けていると未来の体にも影響が出かねません。明日の自分の体のために、まずは“食べる習慣づくり”から心がけられるようにしましょう。

ふと 太りにくい体にする

朝ごはんを食べずに、空腹のまま給食をかきこむと、**血糖値**が急変動し、太りやすくなります。



からだ ないぶ せいちよう 体の内部が成長する

背が伸び、骨が強くなるだけでなく、**大人の体へと成長する**第二次性徴のために必要です。

きんにくりよう 筋肉量がへるのを防ぐ

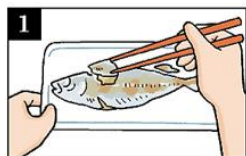
朝ごはんを抜くと、筋肉を材料に**エネルギー補給**をするため、体の筋肉量がへってしまいます。

じりつしんけい 自律神経をととのえる

昼に活動する「**交感神経**」と夜リラックスするための「**副交感神経**」のバランスをととのえて**心を安定**させます。



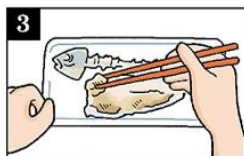
旬の味覚をすてきに食べるには…?



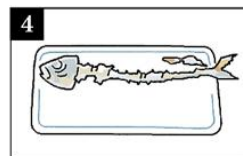
1 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。

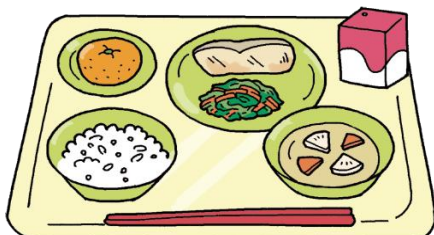


4 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。

10月10日は
目の愛護デー

魚には、目の健康を支える**ビタミン**が豊富です。白ごころからしっかり食べましょう!

給食は、**地産地消**を優先!



「地産地消」とは、**自分たちの住む町や近くでとれた食材を食べ**ることです。子どもたちが地元に愛着をもち大切に食べられるよう、給食では南区産の野菜やめん、小麦粉まで北海道産にこだわり調理しています。

「旬」とは、**食材がたくさんとれて味が最もよいときのこと**

- ① **価格が安く買える**
- ② **新鮮なまま食べられる**
- ③ **栄養が最も多くなる時期**



地元や道内産の食材を選んで買うことは、日本の食料自給率のアップや生産者の応援につながります。食材の旬に注目しながら選んでみましょう!

10月のこんだて

★印は「除去食」対応、▲は「代替食」対応の献立です。牛乳は毎日つきます。

✳ 果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。

✳ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんにしっかりと話してあげてください。(持参したお弁当は、職員室へお持ちください。)

※10/1(木)～10/2(金)の献立は、9月の給食だよりの末尾にございます。

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
味噌ラーメン きなこポテト パイン缶詰	チキンウインナーライス ★ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス 【芸術の森小】4年生なし 【真駒内桜山小】1・2年生なし	豚ミックス丼 大根とごぼう にんじんのみそ汁 いわしのかりかりフライ (1～4年生:1本/5～6年生:2本) 【真駒内桜山小】4年生なし	横割バンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ (ケチャップソース) りんご	★エスカロップ 南区産小松菜のナムル  《芸術の森小 給食試食会》 【芸術の森小】1・2年生なし
ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白いりごま、赤みそ、白みそ、みりん風調味料、本みりん、トウバンジャン、ごま油、醤油、清酒、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、くきわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、きび砂糖、食塩/パイン缶詰	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、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全粒粉、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	白飯、豚肉、しょうが、鷹揚げ、かたくくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、白ごま/だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/いわしのかりかりフライ(真イワシ、水飴、馬鈴薯、とうもろこし、生姜、甜菜、乾燥マッシュポテト、でん粉、玄米粉、米粉、パン粉)、なたね油、揚げ油/	横割バンズ/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、植物性たん白、難消化性デキストリン、でん粉、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、チキンエキス、加工油脂、クエン酸鉄Na)、なたね油、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/りんご	米、おおむぎ、白ワイン、パセリ、たけのこ、バター、白こしょう、豚肉、清酒、小麦粉、全粒粉、パン粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、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、オールスパイス、カレー粉、赤ワイン、鶏がらスープ/ハム、こまつな、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、トウバンジャン、白ごま/
12日	13日	14日	15日	16日
 スポーツの日 	とりめし 豆ふと小松菜のみそ汁 ★ばりの南部揚げ 米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、食塩、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖/豆乳、こまつな、えのきたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ぶり切り身、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全粒粉、白ごま、黒ごま、なたね油、揚げ油/	チキンカレーライス 札幌産ブロックリーと コーンのサラダ  白飯/鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ/ブロックリー、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油/	コッペパン 南区産小松菜のクリーム煮 チキンナゲット(2こ) 柿  コッペパン/ベーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、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/(鶏肉、植物性たん白、パン粉、でん粉、乾燥おから、砂糖、小麦粉、コンフラワーデキストリン、クワックカー粉、加工澱粉、ピロリン酸第二鉄、香辛料)、なたね油、揚げ油/かき	ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ(2こ) 南区産小松菜と 白菜のおひたし  白飯/豆乳、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、ごま油、かたくり粉/ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、粒状大豆たん白、酒粕、砂糖、醤油、ポークエキス、香辛料、加工でん粉)、なたね油、揚げ油/こまつな、はくさい、糸かつお、醤油/
19日	20日	21日	22日	23日
カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	わかめごはん 高野豆ふと 小松菜のみそ汁 道産小麦のメンチカツ 《札幌教研》給食早出し	ご飯 さつま汁 さんまの煮付け 小松菜ともやしの磯和え  【真駒内桜山小】6年生なし	角食 ポテトスープ お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム	厚揚げ入り肉炒め丼 キャベツと油あげのみそ汁 黄桃缶 【芸術の森小】 わかば学級なし
ソフトラーメン、豚肉、清酒、しょうが、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレー粉、カレールウ、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/さつま汁、なたね油、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/黄桃缶詰	米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/凍り豆乳、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/(豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆たん白、でん粉、貝Ca、パン酵母、ざらめ) なたね油、揚げ油/	白飯/鶏肉、さつまいも、豆乳、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、本みりん、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/さんま骨付き、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、本みりん、穀物酢/こまつな、もやし、切りのり、醤油/	角食/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/あさひ、むきえび、さくらえび、素干し、いわし、清酒、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、全粒粉、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、赤ワイン、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ビュッラ、きび砂糖、コンスタント/	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、こまつな、鷹揚げ、なたね油、揚げ油、醤油、みりん風調味料、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、鷹揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰
26日	27日	28日	29日	30日
札幌黄のかき揚げうどん ポテトグラッセ 早生みかん  《北海道を食べよう献立》 【芸術の森小】3年生なし	中華おこわ 十勝大豆コロッケ ほうれん草と もやしのごま和え 	ご飯 みそ汁 ★とり天 のりの佃煮 	ロールパン オニオンポタージュ いかフライ (1～4年生:1本/5～6年生:2本) コールスローサラダ 【芸術の森小】4年生なし	ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり
ソフトうどん、玉ねぎ、にんじん、あさひ、切干大根、小麦粉、全粒粉、なたね油、鶏肉、清酒、つと、ほうれん草、長ねぎ、玉ねぎ、干し椎茸、たもぎ茸、醤油、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布/じゃがいも、きび砂糖、バター、牛乳、食塩、醤油/みかん	米、もち米、豚肉、しょうが、干しいたけ、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、メンマ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、ごま油、食塩、黒こしょう/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、パン粉、小麦粉、植物油、大豆油、とうもろこしでん粉、上白糖、香辛料、カレー粉)、なたね油、揚げ油/ほうれんそう、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖/	白飯/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、鷹揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、唐辛子、清酒、むろあじ、昆布/鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全粒粉、小麦粉、かたくくり粉、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/	ロールパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/いかフライ(いわし、パン粉、小麦粉、植物性たん白、植物油、でん粉)、なたね油、揚げ油/キャベツ、にんじん、ホールコーン、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし/	白飯/豆乳、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさひ、清酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し/さば切り身、しょうが、清酒、醤油、白ごま、小麦粉、かたくくり粉、なたね油、揚げ油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/