

きゅうしょくだより10月

札幌市立円山小学校 令和7年（2025年）9月30日発行

夏の暑さもひと段落し、季節が徐々に秋めいてきました。季節の変わり目は風邪などをひきやすい時期でもあります。1日3食バランスのよい食事を心がけ、体調管理に気を配りましょう。

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を守るためには、目を清潔にしたり、休ませたりするほかに、バランスの良い食事をとることが大切です。その中でも特に重要な栄養素は『ビタミンA』です。ビタミンAは体内でつくる事が出来ない栄養素なので、食事から取り入れる必要があります。



ビタミンAを多く含む食品

にんじん・ほうれん草・小松菜・かぼちゃなどの緑黄色野菜



レバー・卵の黄身・うなぎなどの動物性食品。



動物性食品にはレチノールという形で含まれています。



おすすめの調理方法

ビタミンAは油に溶けやすい脂溶性ビタミンです。油を使って料理をすることで、体内への吸収率が高くなります。天ぷらや炒め物、生で食べる時には油の入っているドレッシングがおすすめです。

グリーンでビタミンAいっぱいのにんじんをたべよう

学校給食では、「より安全で、安心できる青果物」として平成4年から、農薬の使用回数を少なくしたり、化学肥料の使用量を減らしたりして作られた「グリーン青果物」を取り入れています。

本校では、北海道で認証された基準で栽培されたYES!clean農作物への理解を深める機会として、「学校給食でYES!cleanを食べよう」事業に参加致します。10月27日から31日までにYES!cleanにんじん（とうや湖産）が無償提供されます。給食時の全体の様子や食べた感想などを児童に書いてもらい、その内容を提供元に伝えます。御承知おきください。



お知らせ

第46回 学校給食展

- 〈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7年10月11日（土）11：00～18：00
- 〈場所〉 札幌駅前通地下歩行空間 憩いの空間 北1条東
（7番出入口と9番出入口の間）



学校給食を広く理解してもらい、子どもたちの健やかな成長と、望ましい食生活を考える機会となることを願い、毎年札幌市学校給食栄養士会が開催しています。是非、御来場ください。

給食の実物展示
給食レシピの配布
などがあります。



10月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>★毎月発行している給食だよりは、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。</p> <p>★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにかが含まれることがあります。</p> <p>★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。</p>		<p>1日 にくうどん ごまだんご くだもの</p> <p>肉うどん 豚肉・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・干しいたけ・たまき茸</p> <p>ごまだんご 白玉もち・黒ごま</p> <p>くだもの 梨の予定</p>	<p>2日 ごもくごはん ぶりのなんぶあげ みそしる</p> <p>五目ごはん 米・大麦・鶏肉・油揚げ・ごぼう・ひじき・干しいたけ・しらたき・にんじん・たけのこ・グリーンピース</p> <p>ぶりの南部揚げ ぶり・小麦粉・全卵・ごま・揚げ油</p> <p>味噌汁 豆腐・わかめ・長ねぎ</p>	<p>3日 ごはん さつまじる さばのてりやき おひたし</p> <p>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</p> <p>さばの照り焼き さば・小麦粉・片栗粉・揚げ油</p> <p>おひたし 小松菜・もやし・系かつお</p>
<p>6日 振替休業日</p>	<p>7日 ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ ナムル</p> <p>豆腐の中華煮(えび入り) 豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・片栗粉</p> <p>揚げポークシュウマイ ポークシュウマイ(豚肉・牛肉・玉ねぎ・でん粉・大豆たん白・小麦粉)・揚げ油</p> <p>ナムル 小松菜・もやし・にんじん・ごま</p>	<p>8日 カレーラーメン シナモンポテト くだもの</p> <p>カレーラーメン 鶏肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・白菜・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレー粉</p> <p>シナモンポテト さつまいも・揚げ油・シナモン</p> <p>くだもの 柿の予定</p>	<p>9日 とりめし ちくわチーズつめあげ ごまあえ</p> <p>とりめし 米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ</p> <p>ちくわチーズ詰め揚げ ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・揚げ油</p> <p>ごまあえ 小松菜・もやし・すりごま</p>	<p>10日 開校記念日</p>
				
<p>13日 スポーツの日</p>	<p>14日 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし</p> <p>マーボー豆腐 豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉</p> <p>ししゃものから揚げ 手持ちカラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・揚げ油</p> <p>おひたし ほうれん草・白菜・系かつお</p>	<p>15日 パスタミートソース オニオンチップサラダ くだもの</p> <p>パスタミートソース 豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ・セロリ・小麦粉・トマト缶・トマトピューレ</p> <p>オニオンチップサラダ ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごま・玉ねぎ・片栗粉・揚げ油</p> <p>くだもの りんご缶の予定</p>	<p>16日 チキンウイナーライス ほっけのオートミールフライ くだもの</p> <p>チキンウイナーライス 米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウイナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース</p> <p>ほっけのオートミールフライ ほっけ・小麦粉・全卵・オートミール・パン粉・揚げ油</p> <p>くだもの りんご缶の予定</p>	<p>17日 ハヤシライス だいこんサラダ ★リザーブ給食★</p> <p>ハヤシライス 豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・トマトピューレ・トマト缶</p> <p>大根サラダ 大根・まぐろ水煮・きゅうり・ごま・にんじん</p> <p>★リザーブ給食★ アイスクリームがいちごのデザートを選ぶリザーブ給食です。</p>
				
<p>20日 あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ</p> <p>揚げパン ソフトフランスパン・揚げ油・グラニュー糖・シナモン</p> <p>ポテトスープ ペーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ</p> <p>あさりのスパゲティサラダ あさり・しょうが・乾燥スパゲティ・きゅうり・にんじん・ごま</p>	<p>21日 ぶたすきどん みそしる くだもの</p> <p>豚すき丼 豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまき茸・ほうれん草</p> <p>味噌汁 白菜・油揚げ</p> <p>くだもの りんご缶の予定</p>	<p>22日 ごもくうどん スパイシーポテト くだもの</p> <p>五目うどん 鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ごぼう・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまき茸</p> <p>スパイシーポテト じゃが芋・揚げ油・カレー粉</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>	<p>23日 ふかがわめし みそしる こうやどうふのフライ</p> <p>深川めし 米・大麦・あさり・しょうが・にんじん・ごぼう・小松菜</p> <p>味噌汁 もやし・油揚げ</p> <p>高野豆腐のフライ 高野豆腐・小麦粉・すりごま・全卵・パン粉・ごま・揚げ油</p>	<p>24日 ごはん カレーにくじゃが さばのこうみあげ いそあえ</p> <p>カレー肉じゃが 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん・干しいたけ・たまき茸・しょうが</p> <p>さばの香味揚げ さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・揚げ油</p> <p>磯和え 小松菜・白菜・のり</p>
<p>27日 コッペパン こまつなのクリームに ぶりスパイスあげ くだもの</p> <p>小松菜のクリーム煮 ペーコン・小松菜・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク</p> <p>ぶりスパイス揚げ ぶり・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉・揚げ油</p> <p>くだもの 早生みかんの予定</p>	<p>28日 ごはん きのこじる(みそあじ) さんまのにつけ</p> <p>きのこ汁 味噌味 ぶなしめじ・なめこ・えのきだけ・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油揚げ</p> <p>さんまの煮付け さんま・しょうが</p>	<p>29日 みそバターコーンラーメン きなこポテト くだもの</p> <p>味噌バターコーンラーメン 豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン</p> <p>きなこポテト じゃが芋・揚げ油・きな粉</p> <p>くだもの 黄桃缶の予定</p>	<p>30日 ツナライス あげハンバーグ(てりやきソース) こまつなサラダ</p> <p>ツナライス 米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・にんじん・ごぼう・干しいたけ・グリーンピース</p> <p>揚げハンバーグ ハンバーグ(牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・鶏卵・牛乳)・揚げ油</p> <p>小松菜サラダ ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜</p>	<p>31日 たまねぎのかきあげどん みそしる くだもの</p> <p>玉ねぎのかき揚げ丼 えび・あさり・桜えび・玉ねぎ・春菊・にんじん・ごぼう・ひじき・小麦粉・全卵・揚げ油</p> <p>味噌汁 凍り豆腐・わかめ・長ねぎ</p> <p>くだもの 柿の予定</p>