

きゅうしょくだより



札幌市立月寒小学校・みどり小学校 2026.10.2 発行



あさばん きおん ひく あき かん きせつ
朝晩は気温がぐっと低くなり、秋を感じさせる季節となりました。この気温差で体調
を崩している人はいませんか。秋と言えば「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲
の秋」です。旬のおいしい秋の味覚を食べて、元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです！

10月10日は「目の愛護デー」です。「10 10」を横にすると眉と目の形に見えることから定められました。目の疲れが溜まると肩こりや頭痛、吐き気が起こることがあります。体が不調になる前に、ゲームやパソコンを控えたり、目によい食べものを食べたりして、目のケアを行っていきましょう。また、「目は心の窓」というように、嬉しい・悲しい・怒っているなど気持ちを表現する部分でもあります。いろいろな働きをしてくれる「目」を大切にしましょう。

目の疲れにはどんな食べものが良いの？

〈ビタミンAの多い食べもの〉

かぼちゃ、にんじん、うなぎ、レバーなど
目の細胞をつくったり、守ったりしてくれます！



〈ビタミンCの多い食べもの〉

くだもの・じゃがいもなど
目の細胞をつくったり、守ったりしてくれます！



〈ビタミンB1の多い食べもの〉

豚肉、玄米、牛乳、卵など
目の老化を防いでくれます！



秋の味覚がたくさん出ます！

10月の給食は、秋が旬の食べもの、さんま・きのこ・さつまいも・柿などをふんだんに使用します。

この時期とくにおいしくなる、旬の食べものをぜひ、味わってください。



10月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
5日 ごはん とうふのちゅうかに ※1 あげポークシュウマイ ※2 おひたし ※3	6日 あげパン (ソフトフランス) ※1 ポテトスープ ※2 スパゲティサラダ ※3	7日 こんさいの スープカレー ※1 ★ヨーグルトあえ ※2	8日 ごもくうどん ※1 フレンチポテト ※2 なし	9日 ちゅうかおこわ ※1 とかちだいずコロッケ ※2 ごまあえ ※3
※1 豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・筍 椎茸・きくらげ ※2 玉ねぎ・豚肉・牛肉 ※3 小松菜・白菜・糸かつお	※1 ソフトフランスパン・シナモンシュガー ※2 ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ ※3 あさり・スパゲティ・きゅうり・人参 ごま	※1 豚肉・じゃが芋・ごぼう・人参・大根 玉ねぎ・セロリ・りんご・トマト ※2 みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶 ヨーグルト	※1 うどん・鶏肉・油揚げ・つと・ごぼう 人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ 椎茸・たまご茸 ※2 じゃが芋	※1 ご飯・もち米・豚肉・椎茸・きくらげ 筍・人参・くり・グリーンピース・ごま油 ※2 じゃが芋・大豆・玉ねぎ ※3 ほうれん草・もやし・白ごま
12日 スポーツの日	13日 ●★コッペパン ★こまつな のクリームに ※1 チキンナゲット ※2 りんご	14日 ぶたミックスどん ※1 みそしる ※2 バナナ	15日 カレーラーメン ※1 シナモンポテト ※2 わせみかん	16日 とりめし ※1 みそしる ※2 ●ぶりのなんぶあげ ※3
	※1 ベーコン・小松菜・マカロニ・人参 玉ねぎ・マッシュルーム・スキムミルク 牛乳・豆乳・チーズ ※2 鶏肉・おから	※1 ご飯・豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・筍 人参・ピーマン・ごま ※2 大根・人参・ごぼう	※1 ラーメン・豚肉・メンマ・もやし・白菜 人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ わかめ・トマトピューレ・りんご ※2 さつまいも	※1 ご飯・大麦・鶏肉・玉ねぎ ※2 豆腐・小松菜・えのき茸 ※3 ぶり・卵・ごま
19日 ごはん さつまじる ※1 さんまのにつけ ※2 いそあえ ※3	20日 札教研 ●★よこわりバンズ ●★ハンバーグ ※1 (ハンバーグに牛乳と卵が含まれます) ★コーンシチュー ※2 わせみかん	21日 ●たまねぎの かきあげどん ※1 みそしる ※2 かき	22日 スパゲティ ミートソース ※1 あつあげサラダ ※2	23日 ●★エスカロップ ※1 ナムル ※2
※1 豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく 人参・大根・ごぼう・長ねぎ ※2 さんま ※3 小松菜・もやし・のり	※1 牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・牛乳 ※2 コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ 人参・スキムミルク・牛乳・豆乳 チーズ	※1 ご飯・えび・あさり・桜えび・玉ねぎ 人参・ごぼう・春菊・ひじき・卵 ※2 厚揚げ・小松菜・たまご茸	※1 スパゲティ・トマト・豚肉・玉ねぎ 人参・大豆・マッシュルーム・セロリ ※2 厚揚げ・キャベツ・きゅうり・人参 ごま	※1 ご飯・大麦・バター・パセリ・筍 豚肉・卵・玉ねぎ・人参・トマト ※2 ほうれん草・もやし・人参・ごま
26日 ●とりてんどん ※1 きのこじる ※2 たたききゅうり ※3	27日 ●★ロールパン ★オニオンポタージュ ※1 イカフライ ※2 コールスローサラダ ※3	28日 チキンカレー ※1 ブロッコリーと コーンのサラダ ※2	29日 ★みそバター コーンラーメン ※1 きなこポテト ※2 わせみかん	30日 ★チキンウインナーライス ※1 ●★ちくわチーズ つめあげ ※2 フルーツミックス ※3
※1 ご飯・鶏肉・卵 ※2 しめじ・えのき・なめこ・人参・大根 ごぼう・長ねぎ・油揚げ ※3 きゅうり・ごま	※1 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ 牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ ※2 いか ※3 キャベツ・人参・コーン	※1 ご飯・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ セロリ・りんご・グリーンピース ※2 ブロッコリー・コーン・ごま	※1 ラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・ごま もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ バター・コーン ※2 じゃが芋・きなこ	※1 ご飯・大麦・バター・トマト・玉ねぎ ウインナー・人参・マッシュルーム ※2 ちくわ・チーズ・卵 ※3 みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶

※給食で使用している「しらす」や「カラフトししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。

牛乳は毎日200mlずつつきます。

