

# 給食だより

10月号

札幌市立美香保中学校  
札幌市立栄中学校

令和5年(2023年)9月29日

朝晩はひんやりと涼しくなり、日中は過ごしやすい日が多くなってきました。食べ物がおいしい季節ですが、気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。栄養のバランスに気を付けながら3食きちんと食べて、体調管理に努めましょう。

## 👁️👁️ 目を大切にしましょう！



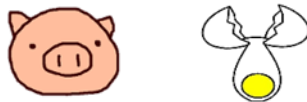
10月10日は「目の愛護デー」です。「10 10」を横にすると、眉と目の形に見えることから定められました。みなさんは、ゲームやスマートフォンなどを長時間使用して、目が疲れることはありませんか？目の疲れがたまると、頭痛や肩こり、吐き気などの症状が出る場合があります。また、「目は心の窓」というように、嬉しい・悲しい・怒っているなどの気持ちが表れる部分でもあります。ゲームやスマートフォンの使用などを少し控えたり、目に良い食べ物を食べたりして、いろいろなはたらきをしてくれる目を大切にしましょう。

### ビタミンAの多い食べ物



にんじん ほうれん草  
緑黄色野菜やレバー など  
目の疲れや乾燥を  
防ぐはたらきがあります

### ビタミンB1の多い食べ物



豚肉や卵、大豆製品 など  
視力障害や眼精疲労  
などを予防してくれます

### ビタミンCの多い食べ物



ピーマン キャベツ いちご  
野菜や果物など  
白内障などの目の  
病気を予防してくれます

## ビタミンAについて

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くしたり、暗いところでも物を見るはたらきを助けたりしてくれるビタミンです。そのため、不足すると目が乾く、風邪を引きやすくなるなどの症状があらわれます。また、このビタミンは油と一緒にとると効率良く吸収されます。にんじんをソテーしたり、油を使った料理を同時にとったりなどの工夫で吸収率が高められるため、目が疲れたときはぜひ試してみてください。

# 10月の予定献立



月	火	水	木	金
<b>2日 玉ねぎ週間</b> タッピーうどん バターポテト 柿 	3日 タッピーピラフ 豆寄せフライ フルーツミックス	4日 タッピー丼 味噌汁 パイン缶詰	5日 横割バンズ タッピースープ 焼きハンバーグ (ケチャップソース) スライスチーズ コールスローサラダ	6日 タッピーハヤシライス タッピーサラダ
ソフト麺 玉ねぎ 人参 あさり 切干大根 小麦粉 卵 塩 油 鶏肉 酒 つと ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ 醤油 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ蓼 宗田 昆布 / じゃがいも パター 上白糖 牛乳 スキムミルク 塩 / 柿	胚芽精米 大麦 パター 塩 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 黒胡椒 小松菜 醤油 / すりみ 焼き豆腐 卵 枝豆 大豆 塩 黒胡椒 片栗粉 パン粉 ごま油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ きび砂糖 醤油 酒 本みりん ほうれん草 / 厚揚げ 小松菜 白味噌 赤味噌 むろ蓼 昆布 / パイン缶詰	横割バンズ / 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 パセリ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン とりがら / ハンバーグ ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / スライスチーズ / キャベツ 人参 ホールコーン 酢 油 上白糖 塩 白胡椒 からし	白飯 牛肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶詰 ハヤシルウ ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 オールスパイス ナツメグ シナモン 鶏がらスープ / ハム キャベツ 胡瓜 ホールコーン 玉ねぎ 片栗粉 塩 油 酢 きび砂糖 醤油 黒胡椒 ごま
<b>9日</b> <b>スポーツの日</b>  <b>スポーツの日</b>	<b>10日</b> 鶏ごぼうごはん ししゃものピリカラ揚げ 磯和え  胚芽精米 大麦 醤油 塩 酒 鶏肉 焼き豆腐 生姜 白味噌 黒砂糖 牛蒡 人参 油揚げ 赤味噌 きび砂糖 本みりん 油 ごま / カラフトししゃも 酒 片栗粉 小麦粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん トウバンジャン / 小松菜 もやし のり 醤油	<b>11日 白飯</b> 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ 切り干し大根のナムル	<b>12日 角食</b> ポテトベーコン煮 たこ焼風天ぷら きなこクリーム	<b>13日 白飯</b> 味噌汁 いわしのカリカリフライ あさり入りきんぴら
<b>16日</b> パスタ シーフードトマトソース 小松菜とコーンのサラダ	<b>17日</b> <b>札教研</b> (給食なし) 	<b>18日</b> ビビンバ 南瓜コロケ フルーツカクテル	<b>19日 黒コッペパン</b> ほうれん草グラタン 厚揚げサラダ みかん	<b>20日</b> チキンカレーライス 大根サラダ
ソフトパスタ ベーコン えび 白ワイン いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ / ハム 小松菜 ホールコーン ごま油 きび砂糖 酢 醤油 黒胡椒	胚芽精米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 きび砂糖 本みりん ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし ごま酢 一味唐辛子 / 南瓜コロケ 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 リンゴジュース 上白糖 白ワイン	白飯 / 豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / ひじき春巻 油 / ミント	黒コッペパン / ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 マカロ マッシュルーム 小麦粉 パター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ / 厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 きび砂糖 酢 黒胡椒 ごま油 ごま / みかん	白飯 鶏肉 塩 黒胡椒 カレー粉 白ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン シナモン オールスパイス 鶏がらスープ / 大根 まぐろ水煮 胡瓜 人参 ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 酢 黒胡椒
<b>23日</b> 五目うどん 大学芋 柿	<b>24日</b> あさりごはん チキンラッカー揚げ きゅうりのからし漬け	<b>25日 白飯</b> 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻 ミントマト	<b>26日 背割コッペ</b> かぼちゃのポタージュ 焼フランク 黄桃缶	<b>27日 白飯</b> さつま汁 ザンギ おかかふりかけ
ソフト麺 鶏肉 酒 油揚げ つと 人参 ほうれん草 牛蒡 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ蓼 宗田 昆布 / さつまいも 油 水飴 黒砂糖 醤油 酢 ごま / 柿	胚芽精米 大麦 酒 塩 昆布 あさり 生姜 醤油 きび砂糖 本みりん 油揚げ 人参 牛蒡 たけのこ 干しいたけ 白滝 グリンピース 油 / 鶏肉 白ワイン 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 クラッカー 油 / 胡瓜 きび砂糖 塩 からし ごま	白飯 / 豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / ひじき春巻 油 / ミント	背割コッペパン / ベーコン 南瓜 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 白胡椒 鶏がらスープ / ホークウインナー ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン きび砂糖 からし / 黄桃缶詰	白飯 / 豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 赤味噌 白味噌 一味唐辛子 むろ蓼 宗田 昆布 / 鶏肉 醤油 酒 生姜 にんにく 卵 片栗粉 油 / しらす 干し 酒 醤油 塩 糸かつお きび砂糖 のり ごま
<b>30日</b> しょうゆラーメン ごまポテト パイン缶詰	<b>31日</b> コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) ヨーグルト和え	☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。 より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。		
ソフトラーメン 豚肉 ママ 生姜 にんにく 醤油 酒 本みりん 油 つともやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 塩 黒胡椒 とりがら 豚骨 昆布 煮干し / じゃがいも 油 ごま きび砂糖 塩 / パイン缶詰	胚芽精米 大麦 パター 塩 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ 油 黒胡椒 / 焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 油 卵 片栗粉 パン粉 塩 黒胡椒 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / みかん・パイン・黄桃・洋梨 缶詰 ヨーグルト			