

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8年(2026年)9月30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。「秋の味覚」とよばれるように秋は食べ物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てことがあります。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などの使用を少し控えたり、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。



Vitamin A

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

Vitamin B1

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

Vitamin C

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
☆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。 ☆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。			1日 栄中開校記念日 しょうゆラーメン チーズポテト焼き ブルー	2日 チキンライス 小松菜とベーコンの サラダ コーンフライ
			ソフトラーメン 豚肉 メンマ 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 きび砂糖 バター 牛乳 チーズ / ブルー	胚芽精米 大麦 バター トマト缶詰 白ワイン 塩 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油 ケチャップ 黒胡椒 / ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 油 きび砂糖 黒胡椒 ごま / コーンフライ 油
5日 玉ねぎ週間 タッピーかき揚げ丼 味噌汁 パイン缶詰 	6日 横割バンズ タッピーポタージュ 北海道たまねぎコロッケ (ケチャップソース) スライスチーズ 人参とコーンのサラダ	7日 タッピースープカレー ハムコーンサラダ	8日 タッピーミートソース タッピーサラダ	9日 美香保中開校記念日 タッピーとりめし きのこ汁味噌 北海道産ぶりかつ
白飯 あさり 玉ねぎ 人参 牛蒡 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 塩 油 醤油 きび砂糖 酒 本みりん 片栗粉 むろ鰯 宗田 / 厚揚げ 小松菜 白味噌 赤味噌 むろ鰯 昆布 / パイン缶詰	横割バンズ / ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 北海道たまねぎコロッケ 油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / Fe スライスチーズ / ハム 人参 胡瓜 ホールコーン 醤油 酢 きび砂糖 油	白飯 鶏肉 白ワイン にんにく 塩 黒胡椒 じゃがいも 油 南瓜 さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく カレー粉 トマト缶詰 醤油 赤ワイン 赤リバー オールスパイス とりがら 煮干し 昆布 / ハム ホールコーン キャベツ 醤油 酢 きび砂糖 ごま油 からし	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 油 バセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤味噌 塩 黒胡椒 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 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	胚芽精米 大麦 醤油 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油 本みりん きび砂糖 / ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油揚げ 油 赤味噌 白味噌 一味唐辛子 酒 むろ鰯 昆布 / 北海道産ぶりかつ 油
12日 スポーツの日 	13日 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	14日 白飯 さつま汁 さんまの煮付け みかん	15日 きつねうどん あべかわだんご 柿	16日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋梨缶
	角食 / ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ バセリ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ とりがら / 鶏肉 白ワイン 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 バン粉 油 / 豆乳 きなこ きび砂糖 コーンスターチ 塩 バター	白飯 / 豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 赤味噌 白味噌 一味唐辛子 むろ鰯 宗田 昆布 / さんま 生姜 酒 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 / みかん	ソフト麺 油揚げ 醤油 きび砂糖 本みりん 鶏肉 酒 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ 小松菜 酢 一味唐辛子 むろ鰯 宗田 昆布 / 白玉餅 きなこ きび砂糖 塩 / 柿	胚芽精米 大麦 バター 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 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 本みりん カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 バン粉 油 / 洋梨缶詰
19日 豚すき丼 味噌汁 カレーコロッケ	20日 札教研 (給食なし) 	21日 白飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ (照り焼きソース) 大根サラダ	22日 味噌ラーメン アメリカンドッグ りんご	23日 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス
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 / じゃがいも カットわかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ鰯 昆布 / ポテトコロッケカレー 油		白飯 / ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ / ハンバーグ 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉 / 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	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 赤味噌 白味噌 醤油 酒 本みりん トウバンジャン ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / ポーク ウイナー 小麦粉 ベーキングパウダー きび砂糖 塩 卵 牛乳 油 / りんご	胚芽精米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 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 / 星のコロッケ 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 上白糖
26日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿	27日 ツイストパン チキングラタン 小松菜とコーンのサラダ 黄桃缶	28日 白飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	29日 肉うどん さつまいもグラッセ パイン缶詰	31日 栄中・2・3年給食なし 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え
白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジャン ごま油 ごま / 大根 小松菜 ホールコーン ごま 油 きび砂糖 酢 醤油 黒胡椒 / 黄桃缶詰	ツイストパン / 鶏肉 白ワイン 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 白胡椒 鶏がらスープ バン粉 粉チーズ バセリ / ハム 小松菜 ホールコーン ごま 油 きび砂糖 酢 醤油 黒胡椒 / 黄桃缶詰	白飯 / 豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トウバンジャン 油 醤油 塩 赤味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら とりがら 昆布 煮干し / カラフトししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 / ハム 小松菜 もやし 人参 醤油 きび砂糖 ごま油 トウバンジャン ごま	ソフト麺 豚肉 醤油 酒 本みりん 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ きび砂糖 酢 一味唐辛子 むろ鰯 昆布 / さつまいも バター きび砂糖 牛乳 塩 / パイン缶詰	胚芽精米 大麦 醤油 塩 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 / さば 生姜 にんにく 酒 醤油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 赤リバー 黒胡椒 油 / 小松菜 もやし のり 醤油