

10月

きゅうしよくだよい

令和7年(2025年)9月30日

札幌市立山鼻南小学校

札幌市立南小学校

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです

テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなどにより目を使うことが増え、目が疲れていないでしょうか？
目が疲れると、頭痛や肩こりなどの症状を招きます。テレビやゲーム、スマートフォンなどは、使用時間を決めることや、目の健康をサポートする栄養を積極的に取り、目に優しい生活をしましょう。

め けんこう えいようそ
～目の健康をサポートする栄養素～

ビタミンA

緑黄色野菜や卵、レバー、うなぎなどに多く含まれます。

目の乾燥を防いで、暗いところでも見えやすくしてくれるはたらきがあります。

足りなくなると「夜に見えにくい」夜盲症という病気につながる場合があります。

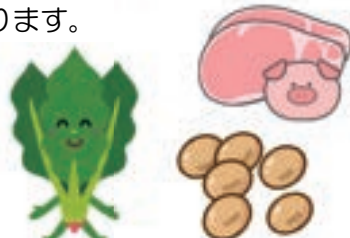


ビタミンB1

豚肉や豆、ほうれん草などに含まれています。

体の中でエネルギーを作るときに必要で、目の神経が元気に働くのを助けます。

足りなくなると、目が疲れやすくなります。



ビタミンC

ピーマンなどの緑黄色野菜や果物、さつまいもなどに多く含まれるビタミンです。

光や紫外線から目を守り、疲れ目を防ぐはたらきがあります。

白内障という目の病気を防ぐのにも役立ちます。

みなみく そだ こまつな
南区で育った小松菜

南区には、私たちの食卓に欠かせない野菜を育てている農家があります。給食にもよく登場する「小松菜」もその一つです。

南区でとれた小松菜は、とても新鮮で栄養たっぷり！10月の給食でも登場します。地域の恵みに感謝しながら、いただきましょう。

10月7日の「磯和え」に

使用します♪

学校給食展を開催します

札幌市学校給食栄養士会の主催で、「第46回学校給食展」を開催いたします。給食実物の展示や給食に関するパネル等の展示を行う予定です。近くにお立ち寄りの際は、ぜひ御覧ください。

日時：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



10月のよていにन्दて



★・・・アレルギー対応献立
※牛乳は毎日付きます。
※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。
※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
チキンウインナーライス ★ほっけのオートミールフライ パイ(缶)	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) さんまの煮付け 磯和え(小松菜・白菜)	コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりスパイス揚げ りんご	ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げボークシュウマイ ナムル	味噌ラーメン きなこポテト 黄桃(缶)
◆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、サラ ダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう◆ ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、 全卵、オートミール、パン粉、なたね油、 揚げ油◆パイ缶詰	◆白飯◆豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白 みそ、赤みそ、むろあじ、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、穀物酢◆こ まつな、はくさい、切りのり、醤油	◆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◆ぶ り切り、身、しょうが、にんにく、清酒、醤油、 食塩、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、 チリパウダー、黒こしょう、なたね油、 揚げ油◆りんご	◆白飯◆豆腐、豚肉、むきえび、にんじ ん、玉ねぎ、たけのこ、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、 こま油、かたくり粉◆ボークシュウマイ (玉ねぎ、豚肉、牛肉、粒状大豆 たん白、醤油、食塩、ボークエキ ス、小麦粉)、なたね油、揚げ油◆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、こま油、白こま	◆ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白 すりごま、白こまむき、赤みそ、白みそ、 みりん風調味料、トウバンジャン、こ 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、くわわかめ、鶏がら、豚 骨、煮干し、昆布◆じゃがいも、なたね 油、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩◆黄 桃缶詰
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日	ハヤシライス 大根サラダ	揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	★エスカロップ コールスローサラダ	五目うどん いもち パイ(缶)
	◆白飯、豚肉、牛肉、玉ねぎ、にんじん、 じゃがいも、セロリ、しょうが、にん じんに、マッシュルーム、小麦粉、サラダ 油、カレー粉、トマトピューレ、ケ チャップ、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、食塩、黒こしょう、オールスパ イス、ナツメグ、シナモン、赤ワイン、鶏が らスープ◆だいこん、まぐろ水煮、 きゅうり、にんじん、白こま、醤油、きび 砂糖、こま油、穀物酢、黒こしょう	◆ソフトフランスパン、なたね油、揚 げ油、グラニュー糖、シナモン◆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◆あさり、しよ うが、清酒、スパゲティ、きゅうり、にん じん、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、 白みそ、こま油、白こま	◆米、おおむぎ、白ワイン、バセリ、たけ のこ、バター、白こしょう、豚肉、清酒、小 麦粉、全卵、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◆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	◆ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にん じん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干 しいたけ、たまごだけ、醤油、きび砂糖、 清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子一味、む ろあじ、昆布◆じゃがいも、食塩、なた ね油、揚げ油、きび砂糖、白こま、醤油、白 すりごま、かたくり粉◆パイ缶詰
20日	21日	22日	23日	24日
深川めし 味噌汁(もやし・油揚げ) ★高野豆腐のフライ 南小3年生 校外学習のため給食なし	豚すき丼 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご 札教研のため早出し給食	横割ハンズ ベーコンシチュー 揚げハンバーグ Feスライスチーズ 柿	ご飯 カレー肉じゃが サバの香味揚げ みかん	ゆであげミートソース オニオンチップサラダ 南小5年生 宿泊学習のため給食なし
◆米、おおむぎ、清酒、醤油、食 塩、昆布、あさり、しょうが、きび 砂糖、みりん風、にんじん、ごぼ う、サラダ油、赤味噌、小松菜◆も やし、油揚げ、白味噌、赤味噌、む ろあじ、昆布◆凍り豆腐、醤油、き び砂糖、清酒、みりん風、カレー 粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全 卵、パン粉、白こま	◆白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけの こ、たまごだけ、きび砂糖、醤油、清酒、み りん風調味料、ほうれんそう◆はくさい、 油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆 布◆りんご	◆横割ハンズ◆ベーコン、じゃがい も、玉ねぎ、にんじん、バセリ、小麦粉、パ ター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキ ムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、 鶏がらスープ◆ハンバーグ(牛肉、 玉ねぎ、豚肉、パン粉、鶏卵、牛 乳、食塩、香辛料)、なたね油、揚げ 油◆スライスチーズ◆柿	◆白飯◆豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、に んじん、しらたき、さやいんげん、干し いたけ、たまごだけ、しょうが、サラダ 油、醤油、てんさい糖、清酒、みりん風調 味料、カレー粉◆さば切り身、しょう が、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、小 麦粉、なたね油、揚げ油◆みかん	◆スパゲティ、オリーブ油、バセリ、豚 肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッ シュルーム、セロリ、しょうが、にん じんに、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ケ チャップ、トマトピューレ、デミグラ スソース、ウスターソース、中濃ソー ス、醤油、食塩、黒こしょう、オールス パイス、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらス ープ◆ハム、キャベツ、きゅうり、ホール コーン、玉ねぎ、かたくり粉、なたね油、 揚げ油、穀物酢、上白糖、醤油、食塩、黒こ しょう、白こま
27日	28日	29日	30日	31日
とりめし ★ちくわチーズつめフライ ごま和え(小松菜・もやし) 南小5年生 振替休業日のため給食なし	ご飯 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん 南小6年生校外学習のため給食なし 山鼻南小6年生 校外学習のため給食なし	角食 オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ 柿 ブルーベリージャム	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし(ほうれん草・白菜)	カレーラーメン シナモンポテト ミニトマト
◆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、きび砂糖◆白 ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、な たね油、揚げ油◆こまつな、もやし、白 すりごま、きび砂糖、醤油	◆白飯◆鮭ダイス、豆腐、じゃがいも、 にんじん、だいこん、板こんにゃく、長 ねぎ、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布◆ 豚肉、しょうが、かたくり粉、なたね油、 揚げ油、たけのこ、にんじん、ピーマン、 サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、こま油、 トウバンジャン、白こま◆みかん	◆角食◆ベーコン、じゃがいも、玉ね ぎ、バセリ、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◆ 十勝大豆コロッケ(じゃがいも、大 豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、植物油、 大豆油、カレー粉、なたね油、揚げ 油◆柿◆ブルーベリージャム(ブ ルーベリー、砂糖、水あめ)	◆白飯◆豆腐、豚肉、しょうが、にんに く、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干し いたけ、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、こま 油、トウバンジャン、かたくり粉◆カ ラフトししゃも(子持ち)、清酒、小 麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、醤油、 きび砂糖、みりん風調味料、穀物酢 ◆ほうれんそう、はくさい、糸かつお、 醤油	◆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 ラフトししゃも、カレー粉、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◆さつまいも、なたね油、揚げ 油、グラニュー糖、シナモン◆ミニト マト