

10月給食だより



家庭数配付

令和4年9月30日
札幌市立美園小学校

本格的な秋の訪れを感じるようになりました。秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」そして「食欲の秋」です。10月の給食には、鮭やきのこ、さんまなど旬の味覚がたくさん登場します。旬のおいしい食材を食べて体調を整え、充実した秋の日々を過ごしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です！



「10 10」を横にすると、まゆげと目の形に見えることから、この日が定められました。目に疲れがたまると肩こりや頭痛が起こることがあります。体調の変化が出る前に、パソコンやゲームを控えたり、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。

ビタミンA

目の細胞や粘膜を正常に保ちます。



アントシアニン

目の疲れを和らげてくれます。



タウリン

視力の維持や、目の疲労回復に役立ちます。



10月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
振替休業日	や ^や 焼 ^{ぶた} き豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツミックス	ごはん い ^い し ^し かりな ^な べ 石狩鍋 ごまザンギ のり ^{のり} の ^{つくだに} 佃煮	コッペパン オニオンポタージュ 釧路産たらフライ ビーンズサラダ	キーマカレー あさりのカリッとサラダ
	胚芽米 小麦 豚肉 長ねぎ 生姜 人参 にんにく 玉ねぎ コーン 椎茸 グリーンピース/ かぼちゃコロッケ/ 梨缶 みかん缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶	白飯/ 鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにやく しめじ 長ねぎ/ 鶏肉 生姜 にんにく 鶏卵 片栗粉 ごま/ のり ひじき	コッペパン/ ベーコン ジャガ芋 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ 釧路産たらフライ/ 金時豆 手巾豆 枝豆 ハム コーン キャベツ	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 トマト缶/ あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま
10日	11日	12日	13日	14日
 スポーツの日	ゆであげミートソース スパゲティ フレンチポテト	ごはん 肉 ^{にく} じゃが ひじき ^{ひじき} 春巻 ^{はるま} き おかか ^{おかか} ふりかけ	ロールパン パンプキンシチュー チキンマリネサラダ きよほう ^{きよほう} 巨峰	きのこごはん み ^み ぞし ^{ぞし} る ^る 汁 ^汁 (小松菜・厚揚げ) ほ ^ほ っ ^っ た ^た い ^い どう ^{どう} さん ^{さん} 北海道産ぶりカツ
	スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 トマトピューレ/ フレンチポテト	白飯/ 豚肉 大豆 ジャガ芋 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん 椎茸 生姜/ ひじき春巻き/ しらす干し 糸かつお 切りのり 青のり ごま	ロールパン/ ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ 鶏肉 生姜 片栗粉 キャベツ 人参 きゅうり ごま/ ぶどう	胚芽米 小麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのき しめじ たもぎ茸 椎茸 グリーンピース/ 厚揚げ 小松菜/ 北海道産ぶりカツ

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。

○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。

○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。

10月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月 17日	火 18日	水 19日	木 20日	金 21日
味噌ラーメン 青のりポテト 黄桃缶	シーフードピラフ 豆寄せフライ フルーツカクテル	ごはん 厚揚げのカレーソース 小松菜とコーンのサラダ りんご	背割りコッペ 白菜と肉ボールのスープ いわしのカリカリフライ ぜんざい(きな粉付き)	豚すき丼 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 凍み豆腐の天ぷら
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま もやし メンマ 長ねぎ 茎わかめ ほうれん草/ フレンチポテト 青のり/ 黄桃缶	胚芽米 大麦 バター パーコン えび いかに あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ/ すりみ 鶏肉 枝豆 大豆 パン粉 片栗粉 ごま/ みかん缶 梨缶 パイ缶 黄桃缶 夏みかん缶 りんごジュース	白飯/ 厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ 生姜 さやいんげん にんにく 小麦粉/ 小松菜 コーン ごま/ りんご	背割りコッペ 豚肉 すりみ 豆腐 生姜 片栗粉 白菜 人参 椎茸 ほうれん草 長ねぎ/ いわしのカリカリフライ/ ぜんざい きな粉	白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たまご茸 ほうれん草/ じゃが芋 わかめ 長ねぎ/ 凍り豆腐 小麦粉 鶏卵
24日	25日	26日	27日	28日
パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	鮭ごはん 味噌けんちん汁 豚肉の竜田揚げ	ごはん ピリカラすき焼き 揚げえびシュウマイ おひたし	ツイストパン ポークシチュー チキンナゲット パイ缶	和風そばろごはん 味噌汁(高野豆腐・小松菜) さんまのカレー揚げ
ソフトパスタ パーコン 小松菜 玉ねぎ たまご茸 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳/ ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま	胚芽米 大麦 鮭 炊き込みわかめ ごま/ 鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉	白飯/ 豚肉 豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たまご茸 ごま にんにく 生姜 りんご/ えびシュウマイ/ ほうれん草 もやし 糸かつお	ツイストパン/ 豚肉 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ さやいんげん 小麦粉 トマト缶/ 鉄腕チキンナゲット/ パイ缶	白飯 鶏肉 豆腐 切干大根 椎茸 ひじき ごま 生姜 ごぼう 人参/ 凍り豆腐 小松菜/ さんま 小麦粉 片栗粉
31日	11月1日	2日	3日	4日
長崎ちゃんぽん シナモンポテト 柿	中華おこわ わかめスープ 十勝大豆コロッケ	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル		鶏ミックス丼 磯和え みかん
ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ チンゲン菜 きくらげ/ さつまいも/ 柿	胚芽米 もち米 豚肉 生姜 椎茸 きくらげ たけのこ 人参 日本栗 グリーンピース/ わかめ 豆腐 椎茸 長ねぎ ごま/ 十勝大豆コロッケ	白飯/ 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 椎茸 片栗粉/ 手持ししゃも 小麦粉 片栗粉/ 小松菜 もやし 人参 ごま		白飯 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 ピーマン ごま/ 小松菜 もやし 切りのり/ みかん

◆「道産砂糖・小豆を使用したデザート」の学校給食への提供について◆

9月20日(木)に『ぜんざい(きな粉トッピング付き)』が提供されます。これは、農林水産省の「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」を活用し、食育活動につなげることを目的に、ホクレン農業協同組合連合会が企画したものです。当日はぜんざいを背割りコッペパンにはさんで、食べていただきます。

◆第43回学校給食展のご案内◆

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4年10月29日(土) 11:00~18:00

場所：札幌駅前通 地下歩行空間 北1条イベントスペース

内容：○写真・パネル展示 ○給食の実物展示 ○スライドショー

