

給食だより 10月

令和7年10月3日
札幌市立美園小学校

家庭数配付



ようやく、暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。今年の十五夜は10月6日（月）です。この時期はファーストフードや外食、スーパーなどでも「お月見」に関係した食事、食べものを多く見かけますが、その由来を振り返ってみましょう。

秋を楽しむお月見の行事

秋は1年のうちでも月がきれいに見える季節です。昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日（今の暦だと9月～10月ころ）の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、お月見の行事が行われてきました。この時期に収穫される「里いも」をお供えて「芋名月」ともいわれます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

十五夜の行事食



月見団子

お米で作る団子は満月に見立てた丸いかたちや、里いものかたちなど、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなみこう呼ばれます。

目の健康に役立つ食べ物とは？



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜です。体の中でビタミンAなるβ-カロテンを多い緑黄色野菜です。鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えます。

ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。

にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、ぜひ挑戦してみませんか？

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

にんじん かぼちゃ ほうれん草
レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。



10月よていこんだて



月	火	水	木	金
6 613 ^キ 〆 ハヤシライス だいこんサラダ <small>乾白米 豚肉もも たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース トマトピューレ ホールトマト デミグラスソース/だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん こま ごま油</small>	7 659 ^キ 〆 コッペパン こまつなのクリームに ぶりスパイスあげ りんご <small>ベーコン こまつな マカロニ にんじん たまねぎ マッシュルーム パター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/ぶり しょうが にんにく</small>	8 571 ^キ 〆 ごはん みそきのこじる さんまのにつけ みかん <small>精白米/ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ みそ/さんま しょうが</small>	9 611 ^キ 〆 ソフトパスタ ミートソース オニオンチップ サラダ <small>豚肉ももひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく パセリ トマトピューレ ホールトマト デミグラスソース/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ 白ごま</small>	10 616 ^キ 〆 チキンウインナー ライス ほっけのオートミールライ フルーツミックス <small>はいが精米 おおむぎ パター トマトジュース カットチキンウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース/ほっけ 卵 オートミール/缶(みかん パイン 黄桃 洋なし)</small>
13 スポーツの日  *果物・野菜は価格や品質により変更する場合がありますのでご了承ください。	14 566 ^キ 〆 あげパン (ソフトフランス) ポテトスープ あさりのスパゲティ サラダ <small>ソフトフランスパン シナモン /ハラベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ/あさり しょうが カットスパゲティ きゅうり にんじん みそ ごま油 白ごま</small>	15 577 ^キ 〆 ごはん さんぺいじる ぶたにくとやさいの いためもの みかん <small>精白米/鮭タイス 豆腐 じゃがいも にんじん だいこん 板こんにゃく 長ねぎ/豚肉もも しょうが たけのこ にんじん ビーマン ごま油 トウバンジャン 白ごま</small>	16 609 ^キ 〆 みそバターコーン ラーメン きなこポテト おうとう <small>ソフトラーメン 豚肉肩ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま みそ ごま油 トウバンジャン もやし メンマ にんじん ほうれんそう 長ねぎ パター ホールコーン /じゃがいも きな粉</small>	17 620 ^キ 〆 エスカロップ (バターライス+とん カツ+デミソース) かき <small>(はいが精米 おおむぎ パター パセリ たけのこ) (豚肉もも 卵) (たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトピューレ デミグラスソース)</small>
20 667 ^キ 〆 たまねぎの かきあげどん (かきあげにえび入り) みそしる・かき <small>精白米 かき揚げ(むさえび あさり さくらえび たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 卵)/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ</small>	21 723 ^キ 〆 ハンバーガー (よこわりパン+冷揚げハンバ ーグ+スライスチーズ) ベーコンシチュー・お うとう 札教研早出し <small>横割パンズ 冷ハンバーグ(牛肉 たまねぎ 豚肉 鶏胸牛 牛乳)/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク</small>	22 628 ^キ 〆 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし <small>精白米/豆腐 豚肉肩ひき肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ みそ ごま油 トウバンジャン/カラフトししゃも/ほうれんそう はくさい 糸かつお</small>	23 621 ^キ 〆 ごもくうどん ごまみそポテト ようなし 5年滝野宿泊学習① <small>ソフトめん 鶏肉もも 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 たもぎたけ/じゃがいも みそ 白すりごま</small>	24 563 ^キ 〆 ぶかがわめし みそしる こうやどうふの フライ 5年滝野宿泊学習② <small>はいが精米 おおむぎ あさり しょうが にんじん ごぼう みそ こまつな/もやし 油揚げ みそ/凍り豆腐 白すりごま 卵 白ごま</small>
27 569 ^キ 〆 ぶたすきどん みそしる りんご <small>精白米 豚肉肩 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれんそう/はくさい 油揚げ みそ</small>	28 651 ^キ 〆 かくしょくパン ブルーベリージャム オニオンポタージュ 冷)とかちだいすコロケ ミニトマト <small>角食/ブルーベリージャム(ブルーベリー 調味料)/ベーコン じゃがいも たまねぎ パセリ パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/冷)+勝大豆コロケ(じゃがいも 大豆 たまねぎ コーン油 調味料)</small>	29 571 ^キ 〆 ごはん とうふのちゅうかに 冷)あげポーク しゅうまい ナムル <small>精白米/豚肉もも むさえび にんじん たまねぎ たけのこ 水煮 干しいたけ 黒くらげ しょうが にんにく ごま油/冷ポークシュウマイ(たまねぎ 豚肉 牛肉 大豆たんぱく 調味料)/こまつなもやし にんじん ごま油 白ごま</small>	30 609 ^キ 〆 カレーラーメン シナモンポテト かき <small>ソフトラーメン 豚肉肩 しょうが にんにく メンマ もやし はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう 長ねぎ カットわかめ みそ トマトピューレ りんご/さつまいも シナモン</small>	31 586 ^キ 〆 とりめし ちくわチーズ つめあげ ごまあえ あじさい学級なし <small>はいが精米 おおむぎ 鶏肉 むね 鶏肉もも しょうが たまねぎ/白ちくわ チーズ 卵/ほうれんそう もやし 白すりごま</small>

*海産物全般(あさり、わかめ、昆布、のり等)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のでご注意願います
 *献立名に冷)とあるものは給食用の冷凍食品です。
 ※31日(金)・・・「ちくわのチーズつめあげ」について
 一部アレルギー依頼書配付の御家庭には「フライ」と連絡していましたが調理作業の関係で「天ぷら」に変更になりました(卵除去は変更ありません)。どうぞ御了承ください。

★学校給食展のお知らせ★(主催 札幌市学校給食栄養士会)
 ～きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ大切さ～
 <日 時> 令和7年10月11日(土) 11:00~18:00
 <場 所> 札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ 憩いの空間北1条 東) 東側7 番から9 番出入口の間で開催します。