



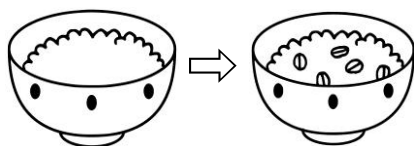
肥満や生活習慣病を防ぐ 強い味方 食物せんい



昔は、食物せんいは栄養にならない不要な成分とわれてきました。ところが、コレステロールの吸収をさまたげ、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、肥満や生活習慣病を防ぐ大切な役割があることがわかり、今では第6の栄養素と呼ばれるまで、重要な成分となっています。

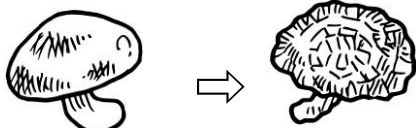
食物せんいがアップする方法

精白米をはいか精米に



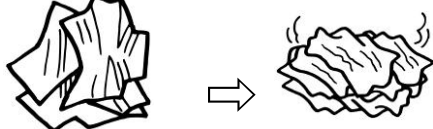
約0.5g (150g) 約1.2g

しいたけを干しいたけに



約0.4g (1枚) 約2.1g

野菜は生食より加熱して

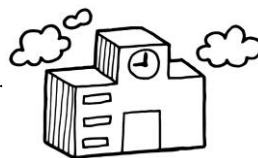


約0.5g (1食分) 約2g



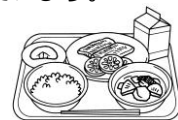
いも

さつまいも2.3g、じゃが芋1.3gさといも2.3g。これは100gあたりに含まれている食物せんい量です。芋は、1回に食べる量が比較的多いので、食物せんいの供給源として貴重な存在です。



学校給食では、食物せんいを基準にそってとり入れています。

学校給食では、1回の給食について「学校給食摂取基準」で栄養の内容を定めています。食物せんいは日常の食生活でなかなかとりにくいものですが、給食でしっかりとれるようになっています。



10月 予定献立

月	火	水	木	金
5 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	6 黒コッペパン チキングラタン オニオンチップサラダ 黄桃缶★	7 豚すき丼 みそ汁 うの花コロッケ★	8 肉うどん シナモンポテト★ バナナ	9 ビビンバ 星のコロッケ★ 洋なし缶★
米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・トウモロコシ・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・スープ（鳥がら・昆布・煮干し）/卵・子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉/ハム・小松菜・もやし・人参・生姜・にんにく・長ねぎ・ごま油・トウモロコシ・ごま	鶏肉・玉ねぎ・カニ・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・オリーブオイル・鶏がらスープ・パン粉・パセリ・粉チーズ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・かたくり粉・ごま	米/豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎたけ・ほうれん草/じゃが芋・カットわかめ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/じゃが芋・ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ほしひじき・車糖・上白糖・イリッ・でん粉・パン粉・小麦粉・大豆たん白	ツトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・小松菜・だし汁（むろあじ・昆布）/さつま芋・グアテマ糖	はいが精米・大麦・焼き豆腐・豚肉・ハム・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま油・ごま・トウモロコシ・じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・乾燥マッシュルーム・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・デキストリン・水あめ・でん粉

月	火	水	木	金
12 スポーツの日	13 レーズンパン  ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ パイン缶★	14 ご飯 さつま汁 ほっけのカレー揚げ ごま和え	15 ゆであげカレーソース フレンチポテト 	16 小松菜ピラフ カレーコロッケ★ フルーツミックス
	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・オリーブオイル・鶏がらスープ / ハム・ブロッコリー・コーン・ごま	米・豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁 (むろあじ・宗田かつお・昆布) / ほっけ・かたくり粉・小麦粉 / ほうれん草・もやし・ごま	スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・人参・玉ねぎ・大豆水煮・セリ・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ / フレンチポテト (じゃが芋・パセリ・油)	はいが精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・生乳・小麦粉・生パン粉 / 缶詰 (みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・上白糖
19 スープカレー ハムコーンサラダ	20 札教研推進事業 	21 玉ねぎかき揚げ丼 みそ汁  パイン缶★	22 きつねうどん あべかわだんご 柿	23 鶏ごぼうごはん さば揚げ (甘酢だれかおろしだれ) 磯和え ※リザーブ給食
米・鶏肉・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・ホウレン草・スープ (鳥がら・玉ねぎ・煮干し・昆布) / ハム・コーン・キャベツ・ごま油		米・むきえび・あさり・さくらえび・素干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・たれ【かたくり粉・だし汁 (むろあじ・宗田かつお)】 / 厚揚げ・小松菜・みそ・だし汁 (むろあじ・昆布)	ソフメ・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・小松菜・だし汁 (むろあじ・宗田かつお・昆布) / 白玉もち・きなこ	はいが精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・みそ・黒砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・ごま / さば・かたくり粉 (甘酢だれ・かたくり粉・こねぎ / おろしだれ・大根・生姜・かたくり粉) / 小松菜・もやし・みのり
26 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 柿	27 背割コッペパン ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	28 ご飯  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	29 みそラーメン アメリカンドッグ りんご	30 文化祭！
米・豚肉・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくり粉・ごま油・ごま / ごぼう・人参・大根・みそ・だし汁 (むろあじ・昆布)	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・スープ (鳥がら・玉ねぎ) / 鶏肉・小麦粉・卵・パン粉 / 豆乳・きなこ・コーン・チーズ・バター	クリーム・コーン・コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・オリーブオイル・鶏がらスープ / 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆・豚脂・でん粉・ポークエキス・酵母エキス・ケチャップ / 大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	ソフメ・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・みそ・トウモロコシ・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・スープ (鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参) / ポークエキス (豚肉・水あめ・酵母エキス)・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳	

◇牛乳200mlは、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。(／は献立の区切りです)
★印は加工品です。◇中濃ソースにはりんごが含まれています。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇5日(月)のししゃもは、子持ち(魚卵あり)です。10月に使用する切り身(ほっけ・さば)には魚卵の混入はありません。

※今月は、札幌黄や札幌産の玉ねぎが多く使用されています。玉ねぎが多く使用されている献立には、



のマークがついています。

第47回 学校給食展のご案内

皆様に、学校給食についての理解を深めていただくために「学校給食展」が開催されます。
ぜひ、ご来場ください。

日時 令和8年10月10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 7～9番出入口

内容 ●写真・パネルの展示●食器の移り変わり●給食の実物展示●給食についてのVTR放映
●もぐぺろクイズ●給食レシピ配布
●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

主催 札幌市学校給食栄養士会 共催 （財）札幌市学校給食会

後援 札幌市教育委員会 札幌市小学校長会 札幌市中学校長会
札幌市PTA協議会 （財）北海道学校給食会 札幌市農業振興協議会

きめこころで学ぼう！
食へる楽しさ 大切に



もぐりん



ぺろりん