

給食だより



令和5年9月28日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校



第44回 学校給食展のお知らせ ~きゅうしよくて学ぼう!食べる楽しさ・大切さ~

札幌市学校給食栄養士会では、学校給食への理解を深めていただくために、毎年、学校給食展を開催しております。

- 【日時】 令和5年10月7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(東側7番から9番出入り口の間)
- 【内容】 パネル展示、リーフレットの配布、DVD放映、実物展示



10月10日は、
目の愛護デー

大切な目の健康を守りましょう!

10月10日は「目の愛護デー」です。

普段から遠くを見るなどして目を休めるほか、日頃から栄養のバランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



目によい食べ物は?

ビタミンAは、油と一緒にとると吸収率が上がります。サラダ油で炒める、サラダにドレッシングをかける、ごまやナッツ類と一緒に食べる、などの方法がおすすめです。

ビタミンA



ビタミンB群



ビタミンC



地産地消



今月の給食より 11日 バジルポテト

「バジルポテト」のじゃがいもは、「江別市」で収穫されたものを使用しています。バジルポテトは、油で揚げたじゃがいもにオリーブオイルとバジルと塩を合わせて味付けしたものです。オリーブオイルとバジルの香りが、パスタにもよく合う料理です。

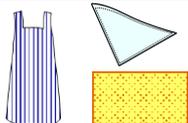
10月のこんだて



牛乳(200ml)は毎日つきます



月	火	水	木	金
2日 ロールパン コーンシチュー 小松菜サラダ 梨	3日 白飯 カオ・ラートナー・ ガイ ワカメスープ 温州みかんゼリー	4日 塩ラーメン 大学芋 りんご	5日 栗ごはん 味噌汁 北海道産ブリカツ +ソース	6日 ハヤシライス ほうれんそうと しめじのサラダ
コーン・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ハム・春雨・ひじき・こまつな	鶏肉・ナンブラー・小麦粉・たまねぎ・ピーマン・こねぎ/わかめ・豆腐・しいたけ・長ねぎ・こま	豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・ほうれんそう・わかめ/さつまいも・こま	胚芽米・大麦・栗・油揚げ・にんじん・しめじ・しいたけ/豆腐・えのき茸・こまつな・味噌/ぶり・小麦粉	豚肉・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・グリーンピース・小麦粉/トマト/ほうれんそう・ハム・しめじ・コーン・こま
9日 スポーツの日	10日 鮭ミックス丼 味噌汁 りんご	11日 パスタシーフード トマトソース バジルポテト	12日 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ フルーツサワー	13日 白飯 厚揚げのカレーソース 揚げポークシューマイ おひたし
	鮭・しょうが・小麦粉・厚揚げ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・こま/高野豆腐・こまつな・味噌	ベーコン・えび・いか・あさり・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・小麦粉/じゃがいも・にんにく・バジル	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・こまつな/白花豆・じゃがいも・バター/みかん缶・洋梨缶・パイン缶・黄桃缶・夏みかん缶・ヨーグルト	厚揚げ・豚肉・たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・いんげん/小麦粉/たまねぎ・豚肉・牛肉・小麦粉/こまつな・もやし・糸かつお
16日 角食 ポテトスープ 白身魚の クラッカー揚げ チョコクリーム	17日 白飯 キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ	18日 たぬきうどん バターポテト ミニトマト	19日 鮭ごはん 味噌汁 さつまいもの天ぷら +天つゆ	20日 豚すき丼 さばの香味揚げ たたききゅうり
ベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・パセリ/鱈・小麦粉・卵/豆乳・チョコレート・ココア・コースターチ	豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・大豆・水煮・トマト/パセリ・レーズン・小麦粉/こまつな・コーン・こま	えび・あさり・しゅんぎく・にんじん・ごぼう・ひじき・切干大根・たもぎ茸・小麦粉・卵・鶏肉・しいたけ・つと・ほうれんそう・長ねぎ/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク	胚芽米・大麦・鮭・たきこみワカメ・こま/こまつな・厚揚げ・味噌/さつまいも・小麦粉・卵	豚肉・しらたき・たまねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれんそう/さば・しょうが・にんにく・小麦粉/きゅうり・こま
23日 黒コッパン クリームシチュー カレー風味 あさりのサラダ 黄桃缶	24日 白飯 きのこ汁 ザンギ 五目きんぴら	25日 味噌ラーメン 青のりポテト みかん	26日 鶏ごぼうごはん 十勝大豆コロッケ からし和え	27日 白飯 マーボー豆腐 ししゃもの ピリカラ揚げ ナムル
豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・セロリー・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/あさり・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・こま	えのき茸・なめこ・しめじ・だいこん・にんじん・長ねぎ・ごぼう・油揚げ・味噌/鶏肉・しょうが・にんにく・卵/ごぼう・こんにゃく・にんじん・さつまあげ・いんげん・油揚げ・こま	豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・こま・味噌・もやし・たまねぎ・にんじん・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/じゃがいも・青のり	胚芽米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・こま・ごぼう・にんじん・油揚げ・味噌/じゃがいも・大豆・たまねぎ・小麦粉/ハム・ほうれんそう・キャベツ	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・しいたけ・味噌/ししゃも・小麦粉/こまつな・もやし・にんじん・こま
30日 ツイストパン ほうれんそうの クリームに ココロサラダ 柿	31日 白飯 とり天+天つゆ 味噌汁 磯和え	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 行事予定 10日 もみじの森小 6年校外学習 </div>		
ベーコン・ほうれん草・マカロニ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/高野豆腐・ハム・にんじん・きゅうり・コーン・こま	鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌/こまつな・もやし・のり	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日 200ml つきます。 献立の下に、使用している主な食材を記載しています。 ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物にはえび・かに等の甲殻類が混入している場合があります。 果物については、収穫状況等により変更する場合があります。 		



毎日清潔な「ハンカチ」「ランチマット」「エプロン」「帽子」「マスク」の準備をお願いします



マスク入れも
お忘れなく!