

給食だより 10月

令和7年(2025年)10月3日

札幌市立柏中学校・中島中学校

目を大切にしましょう!! ~10月10日は「目の愛護デー」です~

1931年に「視力保存デー」として制定され、戦後「目の愛護デー」に改称されました。数字の「1010」を横に倒すと眉と目の形になることからこの日が選ばれました。

最近ではデジタルツールなどの長時間使用により、目に大きな負担がかかることもあります。ぜひ、食生活の面からも目の健康を守りましょう。

ビタミンA

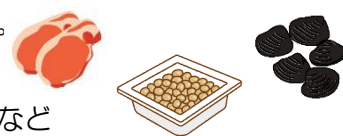
目の粘膜を健康に保つ働きや、薄暗いところで視力を保つ働きもあります



人参 ほうれん草 ブロッコリーなど

ビタミンB群

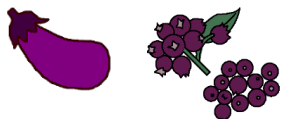
視力の低下を防いだり、疲れ目を回復させたりする働きがあります。



豚肉 納豆 しじみなど

アントシアニン

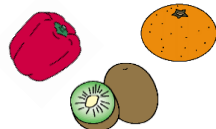
目の機能を向上させるはたらきがあります。



なす ブルーベリーなど

ビタミンC

抗酸化作用があり、疲れ目や目の充血を防ぐ効果があると言われています。



ピーマン キウイ みかんなど

給食でも、豚肉やブロッコリー、人参、ブルーベリーなどを使用した献立が登場する予定です。ご家庭でも、目の健康を意識してみてください。

第46回学校給食展のお知らせ

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

(出入口7番と9番出入口の間)

- 内容：●写真・パネル展示 ●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
●給食レシピの配布
●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
●札幌市農漁振興協議会によるパネル展示

ぜひ、会場に足を運んでみてください。



10月の予定献立

★…アレルギー対応献立 *…バラ科の果物

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え	横割パンズ オニオンポタージュ カレーコロッケ ミニトマト スライスチーズ	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(キャベツ) みかん	きつねうどん スイートパンプキン パイン缶	小松菜ピラフ ★高野豆腐のフライ 柿
白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ しょうが 油 みそ 白みそ/さんま しょうが/ほ うれん草 白菜 すりごま/	横割パンズ/ベーコン じゃ がいも 玉ねぎ パセリ 小麦 粉 バター 油 牛乳 豆乳 ス キムミルク チーズ/じゃがい も 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦 粉 パン粉 油/スライスチー ズ/	白飯 えび いかに あさり さく らえび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切 干大根 小麦粉 卵 油 片栗 粉/キャベツ 油揚げ みそ/ みかん/	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つ としいたけ 長ねぎ たもぎ たけ ほうれん草/かぼちゃ バター 牛乳 生クリーム ス キムミルク/パイン缶/	胚芽精米 大麦 バター ベー コン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 油 小松菜/高野豆腐 小麦粉 すりごま 卵 パン粉 いりごま 油/柿
13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日	揚げパン 麦入り野菜スープ バンバンジーサラダ	豚すき丼 味噌汁(じゃがいも) ★白身魚フライ	パスタミートソース オニオンチップサラダ ブルーベリーゼリー	鶏ごぼうごはん 鮭フライ 磯和え
	ソフトフランスパン 油 きな 粉/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦 /鶏肉 春雨 もやし きゅうり 長ねぎ しょうが みそ ごま 油 いりごま/	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ た けのこ たもぎたけ ほうれん 草/じゃがいも わかめ 長ね ぎ みそ/たら 小麦粉 卵 パ ン粉 油/	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく しょうが 油 パセリ 小麦粉 トマト缶 /ハ ム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 油 いりごま /	胚芽精米 大麦 鶏肉 豆腐 しょうが みそ ごぼう 人参 油揚げ みそ 油 いりごま/鮭 小麦粉 パン粉 片栗粉 大豆 たんぱく 油/小松菜 もやし のり/
20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし	札教研のため 給食なし	ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース 大根サラダ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご	栗ごはん ★さわらの オートミールフライ からし和え
白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎに ら にんにく しょうが 人参し いたけ 大豆たんぱく ごま油 小麦粉 油/小松菜 白菜 糸か つお/		白飯/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チー ズ/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性 たんぱく 片栗粉 大根/ツナ きゅうり 人参 いりごま ごま 油/	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人 参 しょうが にんにく すりごま いりごま みそ ごま油 豚肉 も やし メンマ 油 ほうれん草 長 ねぎ くさわかめ/ボークウイ ナー 小麦粉 卵 牛乳 油/ブ ルーベリー果汁 ゲル化剤/	胚芽精米 大麦 栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ しいたけ/ さわら 小麦粉 卵 オート ミール パン粉 油/竹輪 小 松菜 キャベツ/
27日	28日	29日	30日	31日
ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	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 *黄桃缶	*スープカレー あさりのサラダ	肉うどん さつまいもグラッセ みかん	とりめし きのこ汁 味噌味 北海道産ブリカツ
白飯/豆腐 豚肉 しょうが にん にく 油 みそ ごま油 あさり 人 参 玉ねぎ えのきたけ にら/カ ラフトししゃも(子持ち) 小麦 粉 片栗粉 油/ハム ほうれん草 もやし 人参 しょうが にんにく 長ねぎ ごま油 いりごま/	レーズンパン/ベーコン じゃ がいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム ブロッコリー コーン いりご ま 油/黄桃缶	白飯 鶏肉 じゃがいも かぼ ちゃ 油 さやいんげん ぶなし めじ セロリ りんご しょうが にんにく 油 トマト缶 玉ねぎ / あさり しょうが きゅうり キャ ベツ 人参 油 ごま油 いりごま /	ソフトめん 豚肉 油揚げ つ と小松菜 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/さつまいも バ ター 牛乳/みかん	胚芽精米 大麦 鶏肉 しょう が 玉ねぎ 油/ぶなしめじ え のきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 油 み そ/ぶり パン粉 小麦粉 片 栗粉 油/

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

○今月の給食から○

6日(月) さんまの煮付け

筒切りのさんまを、給食室で煮ます。調味料に酢を加えて時間をかけて煮ることで、骨まで丸ごと食べることができます。

14日(火) バンバンジーサラダ

鶏肉ともやし、きゅうりなどを味噌だれで和えます。

28日(火) ブロッコリーとコーンのサラダ

さっぽろ学校給食フードリサイクルで栽培されたブロッコリーを使用する予定です。

*札幌産玉ねぎが給食に登場する時期です。22日(水)には、玉ねぎを紹介するTV放送を予定しています。

