

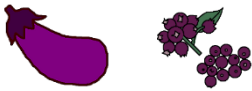
給食だより 10月

令和8年(2026年)10月2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月は目の愛護月間です～

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、ほうれん草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47回学校給食展のお知らせ

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番出入口と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

●もぐぺろクイズ

●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

●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

ぜひ、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 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
ビビンバ 星のコロッケ *フルーツミックス	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ミニトマト	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	ご飯 豆腐の中華煮 (えび入り) ほっけカレー揚げ しょうが和え	ゆであげスパゲティ カレーソース フレンチポテト *プルーン
胚芽精米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油 ごま 油 人参 ほうれん草 もやし いりご ま/じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 小麦粉 片栗粉 パン粉 油/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏み かん缶/	白飯 えび いち 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/厚揚げ 小松菜 みそ/ミ ニトマト/	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/パイ ン缶/	白飯/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎた け しいたけ 黒きくらげ しょ うが にんにく 油 ごま油 片 栗粉/ほっけ 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 もやし しょうが/	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人 参 セロリ しょうが にんにく 小麦粉/じゃがいも 油/プ ルーン/
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	豚すき丼 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) うの花コロッケ	角食パン ポテトスープ ★チキンカツ きなこクリーム	ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え	肉うどん さつまいもグラッセ みかん
	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/じゃがいも ごぼう 人参 玉ねぎ おから ひじき 片栗粉 小麦粉 大豆たんぱ く パン粉 油/	角食/ベーコン じゃがいも 人 参 玉ねぎ パセリ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター/	白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こ んにやく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ しょうが 油 みそ/さんま しょうが/ほうれん草 もやし すりごま/	ソフトめん 豚肉 油揚げ つ と 人参 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/
19日	20日	21日	22日	23日
小松菜ピラフ ★高野豆腐のフライ *洋なし缶	札教研 給食なし	ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ *りんご	ご飯 スンドゥブチゲ カラフトししゃもの から揚げ ナムル	きつねうどん あべかわだんご 柿
胚芽精米 大麦 パター 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/洋なし缶/		ツイストパン/鶏肉 玉ねぎ マカロ ニ マッシュルーム 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ パセリ/ ハム キャベツ きゅうり コーン 玉 ねぎ 片栗粉 油 いりごま/りんご/	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 小松菜 も やし 人参 ごま油 いりごま/	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つ と しいたけ 長ねぎ たもぎ たけ 小松菜/白玉もち きな 粉/柿/
26日	27日	28日	29日	30日
鶏ごぼうごはん さばの甘酢だれ か さばのおろしがけ 磯和え リザーブ給	*スープカレー ハムコーンサラダ	横割パンズ かぼちゃのポタージュ カレーコロッケ スライスチーズ	ご飯 コーンクリームスープ 焼きハンバーグ 大根サラダ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ *りんご
胚芽精米 大麦 鶏肉 豆腐 しょう が みそ ごぼう 人参 油揚げ 油 い りごま/さば 片栗粉 小麦粉 油/こ ねぎ/大根 しょうが/小松菜 もや しのり/	白飯 鶏肉 じゃがいも かぼ ちゃ 油 いんげん しめじ セ ロリ りんご しょうが にんに く トマト缶 玉ねぎ /ハム コーン キャベツ ごま油/	横割パンズ/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ 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/コーン クリームコーン 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/牛肉 玉 ねぎ 豚肉 パン粉 牛乳/大根 まぐろ 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 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ くきわかめ/ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 油/りんご/

○給食で使用している食品について○

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○

26日(月)に、リザーブ給食を実施します。「さばの甘酢かけ」か「さばのおろしだれ」のどちらかを選んで食べます。今回さばにかけるたれには、減塩の工夫をしています。たれに酢や大根おろしを使うことで、しょう油などの塩分を減らすことができ、おいしさもアップします。塩分は体に必要なものですが取りすぎると、「生活習慣病」とよばれる様々な病気を引き起こす可能性が高まってしまいます。将来の自分のためにも、今からうす味に慣れておいてほしいと思います。