

いただきます



令和8年9月30日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校

10月号

10月10日は目の愛護DAYです！

目の健康を守るために働く栄養素にはいろいろありますが、その中でも特に大切なのが「ビタミン」です。ビタミンAは、目をはじめとする粘膜を丈夫にし、病気に対する抵抗力を付けます。また、目の細胞に作用して、暗いところで見えにくくなる「夜盲症」や視力低下を防ぐ働きもあります。



食事のバランスが悪いと、体の免疫力が落ち、目が疲れ、視力も落ちてきます。
目の健康を守るためには、「正しい食生活」の習慣を付けることが大切です。



☆道内産給食食材の紹介☆

8/31(月)～10/30(金)まで とうや産ばれいしょ(品種 とうや だんしゃく)

10/5(月)～10/23(金)とうや産にんじん

9/24(木)～11/13(金)まで 小清水産ごぼう

10/19(月)～10/30(金)まで 余市産りんご(早生ふじ)



9/28(月)～10/16(金)は札幌産のまぼろしの玉ねぎ「札幌黄(さつぽろき)」

10/19(月)～11/27(金)は札幌産

11/30(月)～12/4(金)はフードリサイクル玉ねぎの「さつおう」

12/7(月)～12/25(月)は札幌黄(または札幌産) お楽しみに！



給食では、北海道の食材を中心に使用し、各地域の食文化や地域の食材への理解を深めていきたいと考えています。野菜や果物の旬や産地など、御家庭の話題にしていいただけると幸いです。

第47回 学校給食展 令和8年10月10日(土) 11:00～18:00

テーマ「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」 地下歩行空間 北1条イベントスペース

★写真・パネルの展示(札幌市の給食・各区の取組紹介等)

★給食実物の展示(パン各種、小・中学校の給食など)

★VTR 給食ができるまでスライドショー(給食メニューの紹介)

お近くにお越しの際は
ぜひお立ち寄りください。





10月の予定献立 牛乳200ccが毎日つきます

中の島小

月	火	水	木	金
「YES! clean」作物 ってなあ～に？ イエスクリーンは、北海道でつくられた特別な作物につけられるマークです。化学肥料や化学合成農薬を少なくすることは温室効果ガスの発生を少なくして地球温暖化防止につながります。環境にやさしい農業なのです。 10月は余市のブルーベリー、伊達のキャベツを給食で使用します。味わって食べて、健康な体をつくりましょう。  北海道安心ラベル			1 しょうゆラーメン フレンチポテト パインのかんづめ ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ ほうれん草 くきわかめ/じゃがいも 油/パイン缶	2 やきぶたチャーハン ひじきいりぎょうざ りんご 胚芽精米 大麦 油 豚肉 長ネギ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油/ひじき入りぎょうざ 油/りんご
5 ぶたミックスどん みそしる いわしの カリカリフライ 白飯 豚肉 生姜 でんばん 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 白ごま/大根 人参 ごぼう 白みそ 赤みそ/いわしのカリカリフライ 油	6 かくしよく チョコクリーム ワントンスープ おこのみあげ 豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ/ワントン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 油/あさり えび いか ベーコン キャベツ 切干大根 ホールコーン ひじき 小麦粉 卵 油 糸かつお 青のり	7 ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ にら/さば 生姜 白ごま 小麦粉 でんばん 油/きゅうり ごま油 白ごま	8イエスクリーン 作物使用 みそバターコーン ラーメン きなこポテト フルーン ソフトラーメン 豚肉 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 白すりごま 赤みそ 白みそ ごま油 もやし メンマ ほうれん草 長ネギ バター ホールコーン/じゃがいも 油 きな粉/フルーン(イエスクリーン作物)	9 とりめし みそしる ぶりのなんぶあげ 胚芽精米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/豆腐 小松菜 えのきだけ 白みそ 赤みそ/ぶり 小麦粉 卵 白ごま
12 スポーツの日 	13 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ 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/いかフライ 油/キャベツ 人参 ホールコーン 油	14 ごはん さつまじる さんまのにつけ いそあえ 鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油 赤みそ 白みそ/さんま 生姜/小松菜 もやし もみりのり	15 ゆであげスパゲティ ミートソース あつあげサラダ スパゲティ オリーブ油 油 バセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 トマトピューレ/厚揚げ 生姜 でんばん 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま	16 ちゅうかおこわ とかちだいず コロツケ ごまあえ 胚芽精米 もち米 豚肉 生姜 干しいたけ きくらげ たけのこ 人参 栗 グリンピース 油 ごま油/十勝大豆コロツケ 油/ほうれん草 もやし 白すりごま
19 フードリサイクル ブロッコリー使用 カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ 白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレールウ/ブロッコリー ホールコーン 白ごま 油	20 少し早めの給食 コッペパン こまつなの クリームに チキンナゲット パインのかんづめ ベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/鉄腕チキンナゲット 油/パイン缶	21 イエスクリーン 作物使用 あつあげいり にくいためどん みそしる かき 白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし 小松菜 厚揚げ でんばん 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 白ごま/キャベツ(イエスクリーン作物) 油揚げ 白みそ 赤みそ/柿	22 ごもくうどん いもち みかん ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ネギ 干しいたけ たもぎだけ/じゃがいも でんばん 油 水あめ 白すりごま でんばん/早生みかん	23 エスカロップ ナムル 胚芽精米 大麦 バター バセリ たけのこ バター 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 トマトピューレ 小麦粉/ほうれん草 もやし 人参 ごま油 白ごま
26 たまねぎの かきあげどん みそしる かき 白飯 えび あさり さくらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 油 でんばん/厚揚げ 小松菜 たもぎだけ 白みそ 赤みそ/柿	27 ハンバーガー コーンシチュー りんご 横割りパンズパン ハンバーグ 油/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/りんご	28 ごはん とうふのちゅうかに あげ ポークしゅうまい おひたし 豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ 生姜 にんにく 油 ごま油 でんばん/ポークしゅうまい 油/小松菜 白菜 糸かつお	29 カレーラーメン シナモンポテト おうとうの かんづめ ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 油 メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ わかめ 小麦粉 油 カレールウ 白みそ トマトピューレ りんご/さつまいも 油/黄桃缶	30 チキンウインナー ライス ちくわ チーズつめあげ フルーツミックス 胚芽精米 大麦 バター トマトピューレ カットチキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油/白くわ チーズ 小麦粉 卵 油/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶

くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。

毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！（当番の人はエプロン、ぼうし、マスクも忘れずに！）