



札幌市立/ホロの丘小学校

収穫の秋、味覚の秋といわれるように店先には食欲をそそるおいしそうな食べ物がたくさん出回っています。梨、ぶどう、りんご、栗、柿、さつまいもなどの旬の食べ物は、新鮮で安価な上に味が最も良い時期で本物のおいしさを味わうことができます。給食でも北海道産の旬の味を取り入れた献立がたくさん登場します。旬のおいしさを味わうことで苦手な食べ物が少しでもなくなればうれしいです。

6日(月) とりめし ちくわの チーズつめフライ ごまあえ 米、大麦、鶏肉、しょうが、 玉ねぎ、油/ちくわ、チーズ、 小麦粉、卵、パン粉、油/ 小松菜、もやし、ごま	7日(火) ごはん きのこ汁 さんまの煮つけ 果物 米/しめじ、えのき、なめこ、 にんじん、大根、ごぼう、 長ねぎ、油揚げ、油/さんま、 しょうが/みかん	8日(水) ツイストパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ 果物 ツイストパン/ベーコン、 小松菜、マカロニ、にんじん、 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/ ぶり、しょうが、にんにく、 でんぷん、小麦粉、油/ りんご	9日(木)  遠足	10日(金) 味噌バターコーンラ ーメン きなこポテト 果物 ラーメン、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、しょうが、ごま油、 にんにく、ごま、もやし、 メンマ、ほうれん草、長ねぎ、 バター、コーン/じゃがいも、 油、きなこ/黄桃缶
13日(月)  スポーツの日	14日(火) わかめごはん みそけんちん汁 サバの香味揚げ 果物 米、大麦、わかめ、ごま/ 鶏肉、豆腐、こんにゃく、 にんじん、大根、ごぼう、 長ねぎ、油/さば、しょうが、 にんにく、でんぷん、小麦粉、 油/りんご	15日(水) 揚げパン ポテトスープ あさりのサラダ ソフトフランスパン、油/ ベーコン、玉ねぎ、パセリ、 じゃがいも/あさり、油、ごま、 しょうが、きゅうり、ごま油、 キャベツ、にんじん	16日(木) ごはん みそカツ丼 すまし汁 磯あえ 米/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、 油、ごま油、ごま/豆腐、 わかめ、干し椎茸、長ねぎ/ 小松菜、白菜、のり	17日(金) スパゲティ ミートソース オニオン チップサラダ スパゲティ、オリーブ油、油、 パセリ、豚肉、玉ねぎ、大豆、 にんじん、セロリ、にんにく、 小麦粉、油/ハム、キャベツ、 コーン、きゅうり、玉ねぎ、 でんぷん、油、ごま
20日(月) 深川めし みそ汁 高野豆腐のフライ 米、大麦、あさり、ごぼう、 しょうが、にんじん、油、 小松菜/もやし、油揚げ/ 高野豆腐、小麦粉、ごま、 卵、パン粉、油	21日(火) ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし 米/豆腐、豚肉、しょうが、油、 にんにく、にんじん、長ねぎ、 干し椎茸、でんぷん/小麦粉、 からふとししゃも、油/白菜、 ほうれん草、鰹節	22日(水) 黒コッペパン オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ミニトマト 黒コッペパン/ベーコン、油、 じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、 小麦粉、バター、牛乳、豆乳、 スキムミルク、チーズ/大豆、 じゃがいも、玉ねぎ、パン粉、 小麦粉、油、でんぷん/ ミニトマト	23日(木) かき揚げどん 三平汁 果物 米、えび、あさり、にんじん、 さくらえび、玉ねぎ、ごぼう、 春菊、ひじき、小麦粉、卵、 油、でんぷん/鮭、豆腐、大根、 じゃがいも、にんじん、 こんにゃく、長ねぎ/みかん	24日(金) カレーラーメン シナモンポテト 果物 ラーメン、豚肉、しょうが、 にんにく、油、メンマ、白菜、 もやし、にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、長ねぎ、わかめ、 小麦粉、りんご/さつまいも、 油/柿

27日(月) チキンウィナーライス ほっけの オートミールフライ 果物	28日(火) ごはん 豆腐の中華煮 ポークシューマイ ナムル	29日(水) 横割りパンズパン ベーコンシチュー ハンバーグ 果物・スライスチーズ	30日(木) 豚すき丼 みそ汁 果物	31日(金) 五目うどん いもち 果物
米、大麦、バター、豚肉、 鶏肉、トマトジュース、 玉ねぎ、マッシュルーム、 にんじん、グリーンピース、 油/ほっけ、小麦粉、卵、 オートミール、パン粉、油/ パイン缶	米/豆腐、豚肉、えび、玉ねぎ、 にんじん、竹の子、干し椎茸、 きくらげ、しょうが、ごま油、 にんにく、油、でんぶん/豚肉、 玉ねぎ、牛肉、でんぶん、 大豆、小麦粉、油/こまつな、 もやし、にんじん、ごま油、 ごま	横割りパンズパン/ベーコン、 じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、 にんじん、小麦粉、バター、 油、牛乳、豆乳、チーズ、 スキムミルク/牛肉、玉ねぎ、 豚肉、パン粉、卵、牛乳、油/ 柿/スライスチーズ	米、豚肉、白滝、玉ねぎ、 竹の子、たもぎ草、 ほうれん草/白菜、油揚げ/ りんご	うどん、鶏肉、油揚げ、つと、 にんじん、ほうれん草、 ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、 たもぎ草/じゃがいも、油、 でんぶん/みかん

骨を丈夫にしましょう

人間の体の中には、いくつくらいの骨があると思いますか？人によって多少違いがありますが、206個あるそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また、体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

●丈夫な骨を作るポイント

適度な運動

体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。



バランスの良い食事

カルシウムばかりではなくたんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。



よく寝る

骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。



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

●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

