



札幌市立/ホロの丘小学校

10月 は「食品ロス削減月間」です。日本だけでも、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物が毎年多く発生しています。なるべく残さず食べる意識を持つことが、大切な命や資源を守る第一歩です。命の恵みに感謝し、残さずきれいに食べる習慣を身につけたいですね。



5日(月) カレーラーメン シナモンポテト 果物	6日(火) チキン ウィナーライス 竹輪のチーズつめ揚げ フルーツミックス	7日(水) ごはん さつま汁 さんまの煮つけ 磯和え	8日(木) 角食 塩ワタンスープ お好み揚げ チョコクリーム	9日(金) ごはん 豆腐の中華煮 ポークシューマイ おひたし
ラーメン、豚肉、しょうが、 にんにく、油、メンマ、 もやし、白菜、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/ りんご	米、大麦、バター、鶏肉、 豚肉、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、 /ちくわ、小麦粉、卵、油/ みかん缶、パイン缶、黄桃缶、 りんご缶、洋梨缶	米/鶏肉、さつまいも、豆腐、 こんにゃく、大根、ごぼう、 長ねぎ、油/さんま、しょうが/ /小松菜、もやし、のり	角食/ワタンスープ、にんじん、 ほうれん草、もやし、メンマ、 長ねぎ、しょうが、にんにく、 油/あさり、えび、いか、 ベーコン、キャベツ、コーン、 切干大根、ひじき、小麦粉、 卵、油、鰹節、青のり/豆乳、 チョコレート、ココア、 コーンスターチ	米/豆腐、えび、にんじん、 玉ねぎ、竹の子、干し椎茸、 黒きくらげ、しょうが、油、 でんぷん/玉ねぎ、豚肉、牛肉、 でんぷん、大豆、小麦粉、油/ 小松菜、白菜、鰹節
12日(月)  スポーツの日	13日(火) とりめし みそ汁 ぶりの南部揚げ 米、大麦、鶏肉、しょうが、 玉ねぎ、油/豆腐、小松菜、 えのき茸/ぶり、小麦粉、卵、 ごま、油	14日(水) スパゲティ ミートソース 厚揚げサラダ スパゲティ、豚肉、大豆、 玉ねぎ、マッシュルーム、 にんじん、セロリ、にんにく、 油、パセリ、小麦粉、 トマト缶/厚揚げ、しょうが、 でんぷん、小麦粉、油、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、ごま、ごま油	15日(木) 横割りパンズパン コーンシチュー ハンバーグ 果物 横割りパンズパン/コーン、 クリームコーン、ベーコン、 玉ねぎ、にんじん、パセリ、 じゃがいも、小麦粉、バター、 油、スキムミルク、チーズ、 牛乳、豆乳/豚肉、鶏肉、 玉ねぎ、大豆、でんぷん、油/ りんご	16日(金) 豚ミックス丼 みそ汁 いわしの カリカリフライ 米、豚肉、しょうが、油、 でんぷん、小麦粉、玉ねぎ、 竹の子、にんじん、ピーマン、 ごま/大根、にんじん、ごぼう/ /いわし、でんぷん、 じゃがいも、しょうが、米、 油
19日(月) 五目うどん いももち 果物 うどん、鶏肉、油揚げ、 つと、にんじん、ごぼう、 ほうれん草、長ねぎ、 干し椎茸、たもぎ茸/ じゃがいも、でんぷん、油、 ごま/みかん	20日(火) エスカロップ ナムル 米、大麦、バター、パセリ、 竹の子、豚肉、小麦粉、卵、 パン粉、油、玉ねぎ、油、 にんじん、しょうが、 にんにく/ほうれん草、 もやし、にんじん、ごま油、 ごま	21日(水) ごはん きのこ汁 とりの天ぷら のりの佃煮 米/しめじ、えのき茸、なめこ、 にんじん、大根、ごぼう、 長ねぎ、油揚げ、油/鶏肉、 しょうが、にんにく、卵、 小麦粉、でんぷん、油/のり、 ひじき	22日(木) 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 ロールパン/ベーコン、油、 じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、 小麦粉、牛乳、豆乳、チーズ、 スキムミルク/いか、パン粉、 小麦粉、大豆、油、でんぷん/ キャベツ、にんじん、コーン、 油	23日(金) カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ 米、鶏肉、じゃがいも、油、 にんじん、玉ねぎ、セロリ、 りんご、しょうが、にんにく、 グリーンピース、小麦粉/ ブロッコリー、コーン、油、 ごま

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
みそバター コーンラーメン きなこポテト 果物	中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え	かきあげ丼 みそ汁 果物	黒コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 果物	ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ 果物
ラーメン、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、しょうが、ごま、 にんにく、ごま油、もやし、 メンマ、ほうれん草、油、 バター、コーン/きなこ、 じゃがいも、油/パイン缶	米、もち米、豚肉、しょうが、 干し椎茸、黒きくらげ、栗、 竹の子、にんじん、ごま油、 グリーンピース、油/玉ねぎ、 じゃがいも、大豆、パン粉、 小麦粉、油、でんぷん/ ほうれん草、もやし、ごま	米、えび、あさり、玉ねぎ、 さくらえび、にんじん、油、 ごぼう、春菊、ひじき、卵、 小麦粉、でんぷん/厚揚げ、 小松菜、たもぎ茸/りんご	黒コッペパン/小松菜、油、 ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、 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/鶏肉、大豆、 パン粉、でんぷん、おから、 米粉、クラッカー、油/柿	米/豆腐、しょうが、にんにく、 油、ごま油、あさり、にら、 にんじん、玉ねぎ、えのき茸、 豚肉/さば、しょうが、ごま、 小麦粉、でんぷん、油/ 黄桃缶

よくかんで食べましょう

●よくかむと・・・

消化の第一歩

食べ物を細かくし、だ液と混ぜあわせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。



口内の健康を保つ

だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯を防ぎ、歯も丈夫にします。



太りすぎの予防

脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。



ストレス解消

よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。



脳の活動を活発に

脳への血流が良くなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。



病気の予防

口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップします。



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
(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
●もぐべろクイズ ●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

