






10月給食だより




令和6年(2024年)年10月3日

札幌市立陵陽中学校
札幌市立八条中学校

●10月の予定献立《牛乳200mlは、毎日つきます》●

月	火	水	木	金
7 ごはん みそ汁 さばスパイス揚げ 五目きんぴら	8 親子うどん 大学芋 パン缶	9 小松菜ピラフ フルーツサワー カレーコロッケ (玉ねぎは「札幌黄」を使います)	10 ごはん チキンカツ みそだれ すまし汁 生姜和え	11 背割りコッペ 焼きフランク コーンクリーム スープ あさりの カリッとサラダ
厚揚げ、小松菜、みそ／さば、生姜、にんにく、でん粉、小麦粉、油／豚肉、ごぼう、人参、つきこん、ひじき入りさつま揚げ、油揚げ、いんげん、油、ごま	鶏肉、卵、ほうれん草、長ねぎ、たまご茸、干し椎茸、でん粉／さつま芋、ごま、油 	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、小松菜／缶詰(みかん、パン、黄桃、洋ナシ、夏みかん)ヨーグルト／じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、牛乳、パン粉、小麦粉、油	鶏肉、卵、小麦粉、パン粉、油／みそ、ごま／豆腐、わかめ、長ねぎ、干し椎茸／ほうれん草、もやし、生姜 	豚肉／ホールコーン、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、チーズ、油、牛乳、豆乳、スキムミルク／あさり、生姜、小麦粉、でん粉、きゅうり、人参、キャベツ、ごま (玉ねぎは「札幌黄」を使います)
14 スポーツの日	15 味噌バターコーン ラーメン ごまポテト 柿 	16 ビビンバ 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	17 肉炒め丼 みそ汁 プルーン	18 コッペパン 小松菜グラタン 厚揚げサラダ みかん
【注】わかめ・あさり・しらす・ししゃも等の魚介類にはあさり・エビ・いか・かに等が混入している場合があります。ご承知下さい。	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、みそ、ごま 豆板醬、バター、ホールコーン／じゃが芋、油、ごま (玉ねぎは「札幌黄」を使います)	胚芽精米、大麦、豚肉、豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま 豆板醬、ごま油／かぼちゃ、パン粉、じゃが芋、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉／缶詰(みかん、パン、黄桃、洋ナシ)ヨーグルト	豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醬、でん粉、白ごま／キャベツ、油揚げ、みそ (玉ねぎは「札幌黄」を使います)	ベーコン、小松菜、マカロニ、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、パン粉、粉チーズ、マッシュルーム、油／厚揚げ、生姜、小麦粉、でん粉、油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま、ごま油 (玉ねぎは札幌産を使います)
21 鶏ミックス丼 みそ汁 おひたし	22 給食なし 	23 深川めし ちくわのチーズ つめフライ みそ汁	24 ゆであげスパゲティ シーフードトマト ソース 釧路産たらフライ	25<八条中学校祭給食なし> ポテトスープ 横割りハンズパン 豆腐ナゲット スライスチーズ ケチャップ ブロッコリーと コーンのサラダ
鶏肉、生姜、小麦粉、でん粉、厚揚げ、油、人参、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、ピーマン ごま／白菜、油揚げ、みそ／小松菜、もやし、削り節 (玉ねぎは札幌産を使います)		胚芽精米、大麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、大根葉、みそ／まだらのちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油／もやし、油揚げ、みそ	スパゲティー、オリーブオイル、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、セロリー、にんにく、パセリ、トマト、小麦粉／スケトウダラ、パン粉、小麦粉、トウモロコシでん粉、じゃが芋でん粉、さつま芋でん粉、ライ麦	ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、パセリ／豆腐、鶏挽肉、玉ねぎ、油、卵、でん粉、パン粉、油／ハム、ブロッコリー、ホールコーン、ごま、油



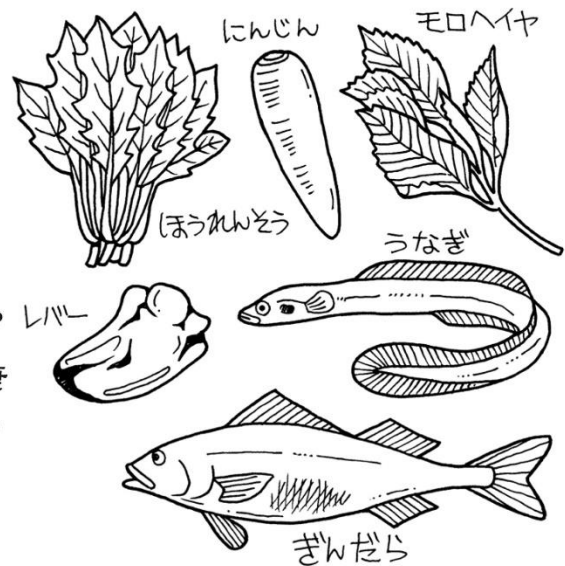
28 カレーライス ごぼうチップサラダ ミニトマト (静内産:「太陽の 瞳」という種類です)	29 たぬきうどん チーズポテト 柿 	30 とりごぼうごはん ししゃも天ぷら 磯和え	31 ごはん 三平汁 鶏肉の照り焼き おかかふりかけ	1 横割りバンズパン かぼちゃのシチュー あさりの スパゲティサラダ 焼きレバー入り ハンバーグ 照り焼きソース
鶏肉、じゃが芋、人参、 玉ねぎ、セロリー、りん ご、生姜、にんにく、グリ ンピース、小麦粉、チー ズ / ハム、キャベツ、 きゅうり、ホールコー ン、ごぼう、油、ごま	あさり、桜えび、カタクチ イワシ、ごぼう、切り干し 大根、ひじき、人参、春 菊、小麦粉、卵、油、鶏 肉、つと、ほうれん草、長 ネギ、たもぎだけ、干し 椎茸 / じゃが芋、バタ ー、牛乳、スキムミルク、 チーズ	胚芽精米、大麦、鶏肉、 豆腐、生姜、みそ、ごぼ う、人参、油揚げ、ごま、 油 / 子持ちししゃも、小 麦粉、卵、油 / 小松菜、 もやし、のり	鮭、豆腐、じゃが芋、人 参、大根、こんにゃく、長 ネギ / 鶏肉、生姜、で ん粉、ごま / しらす、削 り節、のり、ごま	ベーコン、かぼちゃ、玉ね ぎ、人参、パセリ、小麦粉、 バター、牛乳、豆乳、スキ ムミルク、チーズ / あさり、 生姜、スパゲッティ、きゅう り、人参、みそ、ごま / 牛肉、 玉ねぎ、豚肉、豚レバー、 でん粉、大豆 /

10月10日は目の愛護デー

ビタミンAが多い食品

みなさんは毎日勉強したり運動したり、
テレビを見たりゲームをしたりする中で、
気づかないうちに目を酷使していませんか？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康
や視力を保つためによい栄養素はビタミン
Aです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類や
レバーに多く含まれています。



目☆皮膚☆粘膜の 健康を保つ！ ビタミンA

ビタミンAは目の働きをよくし、皮膚
や粘膜を強くする働きがあります。不足
すると、暗いところで視力が低下する夜
盲症になったり、感染症にかかりやすくな
ったりします。成長期には成長障害を
引き起こす場合がありますので要注意。
ただ、とりすぎると頭痛や吐き気などの
過剰症も起こるため気をつけましょう。

過剰症は、サプリメントなどからビタミンをとる時
に注意が必要です。食品からとる分には過剰症にはな
りづらいですが、気を付けることとして、一つの食品
ばかりを食べるのではなく、いろいろな食品からビタ
ミンAをとるのがよいです。

緑黄色野菜にいっぱい!



ベータカロテン

体内でビタミンAに変身!!

植物性食品には、ビタミンAがそのまま含
まれてはいません。カロテンという成分が含
まれていて、必要に応じて体内でビタミンA
に変化するのです。カロテンにはいくつか種
類がありますが、緑黄色野菜に多く含まれて
いるベータカロテンが有名です。