

給食だより

10月号

札幌市立美香保中学校

札幌市立栄中学校

令和6年(2024年)9月30日

朝晩はひんやりと涼しくなり、日中は過ごしやすい日が多くなってきました。食べ物がおいしい季節ですが、気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。栄養のバランスに気を付けながら3食きちんと食べて、体調管理に努めましょう。

👁️👁️ 目を大切にしましょう！

10月10日は「目の愛護デー」です。「10 10」を横にすると、眉と目の形に見えることから定められました。みなさんは、ゲームやスマートフォンなどを長時間使用して、目が疲れることはありませんか？目の疲れがたまると、頭痛や肩こり、吐き気などの症状が出てことがあります。また、「目は心の窓」というように、嬉しい・悲しい・怒っているなどの気持ちが表れる部分でもあります。ゲームやスマートフォンなどの使用を少し控えたり、目に良い食べ物を食べたりして、いろいろなはたらきをしてくれる目を大切にしましょう。



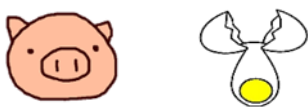
ビタミンAの多い食べ物



にんじん ほうれん草
緑黄色野菜やレバー など

目の疲れや乾燥を
防ぐはたらきがあります

ビタミンB1の多い食べ物



豚肉や卵、大豆製品 など

視力障害や眼精疲労
などを予防してくれます

ビタミンCの多い食べ物



ピーマン キャベツ いちご
野菜や果物など

白内障などの目の
病気を予防してくれます



ビタミンAについて

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くしたり、暗いところでも物を見るはたらきを助けたりしてくれるビタミンです。そのため、不足すると目が乾く、風邪を引きやすくなるなどの症状があらわれます。また、このビタミンは油と一緒にとると効率良く吸収されます。にんじんをソテーしたり、油を使った料理を同時にとったりなどの工夫で吸収率が高められるため、目が疲れたときはぜひ試してみてください。

10月の予定献立



月	火	水	木	金
☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。	1日 栄中開校記念日 しょうゆラーメン アメリカンドッグ(串なし) パイン缶詰 ソフト麺 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 酒 本みりん 油 つともやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 塩 黒胡椒 とりがら 豚骨 昆布 煮干し / ポークウイナー 小麦粉 ベーキングパウダー きび砂糖 塩 卵 牛乳 油 / パイン缶詰	2日 鮭ごはん 豚汁 白花豆コロッケ 胚芽精米 大麦 酒 昆布 鮭 醤油 炊き込みわかめ ごま / 豚肉 酒 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 玉ねぎ 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 白味噌 赤味噌 一味唐辛子 むろ 鰯 宗田 昆布 / 白花豆コロッケ 油	3日 白飯 ピリカラすき焼き ほっけの竜田揚げ ミニトマト 白飯 / 豚肉 醤油 きび砂糖 本みりん 酒 油 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ ごま ごま油 一味唐辛子 トウバンジャン にんにく 生姜 りんご / ほっけ 生姜 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 油 / ミノマト	4日 黒角食 豆腐のグラタン あさりのサラダ 黄桃缶詰 黒角食 / マカニ ベーコン 玉ねぎ 豆腐 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ / あさり 生姜 醤油 きび砂糖 酒 本みりん 胡瓜 キャベツ 人参 酢 油 からし ごま油 ごま / 黄桃缶詰
7日 玉ねぎ週間 タッピー丼 味噌汁 プルーン 	8日 タッピーうどん(えび入り) あべかわだんご 柿	9日 美香保中開校記念日 タッピーピラフ カレーコロッケ フルーツサワー	10日 タッピーハヤシライス タッピーサラダ	11日 横割ハンズ タッピースープ フィッシュバーガー鱈 コールスローサラダ
白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ きび砂糖 醤油 酒 本みりん ほうれん草 / 切干大根 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろ 鰯 昆布 / プルーン	ソフト麺 玉ねぎ 人参 あさり 切干大根 小麦粉 卵 塩 油 鶏肉 酒 つと 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たもぎたけ 醤油 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ 鰯 宗田 昆布 / 白玉もち きなこ きび砂糖 塩 / 柿	胚芽精米 大麦 バター 塩 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 黒胡椒 小松菜 醤油 / ホットコックカレー味 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 ヨーグルト 上白糖	白飯 牛肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶詰 ハヤシウ スターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 オールスパイス ナツメグ シナモン 鶏がらスープ / ハム キャベツ 胡瓜 ホールコーン 玉ねぎ 片栗粉 塩 油 酢 きび砂糖 醤油 黒胡椒 ごま	横割ハンズ / 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン とりがら / 釧路産 たらふり 油 ケチャップ スターソース きび砂糖 からし 赤ワイン / キャベツ 人参 ホールコーン 酢 油 上白糖 塩 白胡椒 からし
14日 スポーツの日  スポーツの日	15日 沖縄そば サーターアンダギー パイン缶詰 ソフト麺 豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 きび砂糖 本みりん 小葱 ほうれん草 塩 黒胡椒 豚骨 昆布 煮干し 玉ねぎ 人参 / 小麦粉 ベーキングパウダー ごま 卵 油 黒砂糖 / パイン缶詰	16日 深川めし ちくわチーズつめ揚げ きゅうりのからし漬け 胚芽精米 大麦 酒 醤油 塩 昆布 あさり 生姜 きび砂糖 本みりん 人参 牛蒡 油 赤味噌 黒砂糖 小松菜 / 白竹輪 チーズ 小麦粉 卵 油 / 胡瓜 きび砂糖 塩 からし ごま	17日 玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り・天つゆつき) 味噌汁 ごま和え 白飯 えび 酒 あさり さくらえび しらす干し 玉ねぎ 人参 牛蒡 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 油 醤油 きび砂糖 酒 本みりん 片栗粉 むろ 鰯 宗田 / 豆腐 なめこ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ 鰯 昆布 / 小松菜 もやし ごま きび砂糖 醤油	18日 黒コッペパン 小松菜グラタン もやしカレー和え 黄桃缶詰 黒コッペパン / ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカニ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ / もやし カレー粉 緑豆春雨 胡瓜 人参 醤油 油 きび砂糖 塩 ごま油 / 黄桃缶詰
21日 鶏ミックス丼 味噌汁 りんご 白飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ビーマン ごま きび砂糖 本みりん / 白菜 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろ 鰯 昆布 / りんご	22日 札教研 (給食なし) 	23日 ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツカクテル 胚芽精米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 きび砂糖 本みりん ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし ごま 酢 一味唐辛子 / 南瓜コロッケ 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 りんごジュース 上白糖 白ワイン	24日 白飯 中華スープ ひじき春巻 マーボーなす 白飯 / ホールコーン 卵 豆腐 たもぎたけ 黒きくらげ 緑豆春雨 ほうれん草 醤油 酒 塩 黒胡椒 ごま油 片栗粉 鶏がらスープ 昆布 むろ 鰯 / ひじき春巻 油 / なす 油 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 赤味噌 きび砂糖 酒 本みりん 醤油 片栗粉 トウバンジャン	25日 背割コッペパン コーンクリームスープ 焼フランク パイン缶詰 背割コッペパン / 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 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ / ポークウイナー ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン きび砂糖 からし / パイン缶詰
28日 白飯 豆腐のカレーソース 揚げえびしゅうまい 切干大根のナムル 白飯 / 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく グリンピース りんご 油 小麦粉 カレー粉 カレーウ 醤油 ケチャップ スターソース 赤ワイン 塩 黒胡椒 鶏がらスープ / えび しゅうまい 油 / 切干大根 醤油 ほうれん草 人参 ハム ごま きび砂糖 ごま油 トウバンジャン	29日 味噌ラーメン 青のりポテト りんご ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 赤味噌 白味噌 醤油 酒 本みりん トウバンジャン ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / フレンチポテト 塩 黒胡椒 青のり / りんご	30日 栄中2・3年給食なし 鶏ごぼうごはん ししゃものピリカラ揚げ 磯和え 胚芽精米 大麦 醤油 塩 酒 鶏肉 焼き豆腐 生姜 白味噌 黒砂糖 牛蒡 人参 油揚げ 赤味噌 きび砂糖 本みりん 油 ごま / カラフトししゃも 酒 片栗粉 小麦粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん トウバンジャン / 小松菜 もやし のり 醤油	31日 白飯 カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ のりの佃煮 白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 本みりん カレー粉 昆布 / さんま 生姜 醤油 小麦粉 片栗粉 油 / のり ひじき 醤油 酒 本みりん きび砂糖 水あめ	☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。