

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7年(2025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。 ☆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。		1日 栄中開校記念日 五目うどん 枝豆 ごまだんご ソフト麺 鶏肉 酒 油揚げ つと 人参 ほうれん草 牛蒡 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ 宗田 昆布 / 枝豆 塩 / 白玉もち 黒ごま きび砂糖 塩	2日 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ (中濃ソース) 中華サラダ 胚芽精米 大麦 塩 ごま油 酒 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 醤油 黒胡椒 小松菜 かたくちいわし 生姜 / レバー入りメンチカツ 油 中濃ソース / ハム 春雨 胡瓜 もやし 人参 醤油 酢 きび砂糖 ごま油 からし ごま	3日 味噌チキンカツ丼 すまし汁 からし和え 白飯 鶏肉 白ワイン 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油 赤味噌 醤油 きび砂糖 酒 本みりん ごま油 ごま / 豆腐 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ 醤油 酒 塩 宗田 むろ 鰯 昆布 / ハム ほうれん草 もやし 醤油 きび砂糖 からし
6日 玉ねぎ週間 横割パンズ タッピーポタージュ カレーコロッケ (ケチャップソース) スライスチーズ・黄桃缶 横割パンズ / 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 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / ポテトコロッケカレー味 油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / Fe スライスチーズ / 黄桃缶詰	7日 タッピーかき揚げ丼 味噌汁 みかん 	8日 タッピーミートソース タッピーサラダ ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ にんにく 生姜 油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 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	9日 美香保中開校記念日 タッピーとりめし きのこ汁味噌味 北海道産ぶりカツ 胚芽精米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油 本みりん きび砂糖 / ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油揚げ 油 赤味噌 白味噌 一味唐辛子 酒 むろ 鰯 昆布 / 北海道産ぶりカツ 油	10日 タッピースープカレー あさりのサラダ 白飯 鶏肉 白ワイン にんにく 塩 黒胡椒 じゃがいも 油 南瓜 さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく カレー粉 トマト缶詰 醤油 赤ワイン チリパウダー オールスパイス とりがら 煮干し 昆布 / 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
13日 スポーツの日 	14日 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ 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 / じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ 鰯 昆布 / 真鰯 酒 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油	15日 きつねうどん 青のりポテト りんご缶詰 ソフト麺 油揚げ 醤油 きび砂糖 本みりん 鶏肉 酒 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ 鰯 宗田 昆布 / フレンチポテト 油 塩 黒胡椒 青のり / りんご 缶詰	16日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 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 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 本みりん カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油 / 柿	17日 白飯 厚揚げのカレーソース Fe ちゃんぎょうざ おひたし 白飯 / 厚揚げ 豚肉 豚レバーチップ シナモン カレー粉 オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 油 カレーウ 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油 酒 塩 黒胡椒 鶏がらスープ / Fe ちゃんぎょうざ 油 / 小松菜 白菜 糸かつお 醤油
20日 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 角食 / ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / とりがら / 鶏肉 白ワイン 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油 / 豆乳 きなこ きび砂糖 コーンスター 塩 バター	21日 札教研 (給食なし) 	22日 味噌ラーメン アメリカンドッグ 黄桃缶 ソフトラーメン 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 / 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 / 黄桃缶詰	23日 栗ごはん さわらのオートミールフライ からし和え 胚芽精米 大麦 酒 塩 昆布 栗 油揚げ 人参 ぶなしめじ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 本みりん / 鯖 酒 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油 / 焼き竹輪 小松菜 キャベツ 醤油 きび砂糖 からし	24日 白飯 スンドubuチゲ ししゃものから揚げ ねぎだれナムル 白飯 / 豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トウバンジャン 油 醤油 塩 赤味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら とりがら 昆布 煮干し / カラフトししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 / ハム ほうれん草 もやし 人参 醤油 きび砂糖 酢 生姜 にんにく 長ねぎ トウバンジャン ごま油 ごま
27日 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ	28日 白飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え	29日 肉うどん シナモンポテト みかん	30日 栄中2・3年給食なし 鶏ごぼろごはん かぼちゃチーズフライ 磯和え	31日 美香保中給食なし 白飯 豆腐の中華煮(えび入り) ほっけの味噌焼き たたききゅうり
ツイストパン / ベーコン 玉ねぎ 小松菜 マカロニ 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 / 鉄腕チキンナゲット 油 / 大根 まぐろ水煮 胡瓜 人参 ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 酢 黒胡椒	白飯 / 豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 生姜 油 赤味噌 白味噌 一味唐辛子 むろ 鰯 宗田 昆布 / さんま 生姜 酒 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 / ほうれん草 白菜 ごま 醤油 きび砂糖	ソフト麺 豚肉 醤油 酒 本みりん 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ きび砂糖 酢 一味唐辛子 むろ 鰯 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / みかん	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 / かぼちゃチーズフライ 油 / 小松菜 もやし のり 醤油	白飯 / 豆腐 豚肉 酒 えび 人参 たけのこ 玉ねぎ たもぎたけ 干しいたけ 黒きくらげ 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 塩 ごま油 片栗粉 / ほっけ 生姜 赤味噌 白味噌 醤油 酒 本みりん ごま / 胡瓜 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 ごま