



10月の予定献立

月	火	水	木	金
6日 タッピーといめし ちくわチーフめフライ ごま和え (小松菜・もやし)	7日 タッピーかき揚げ丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) 柿	8日 角食 タッピーポタージュ サケフライ ミニトマト フルーベリージャム	9日 タッピースーフカレー フルーツカクテル	10日 タッピーミートソース タッピーサラダ
玉ねぎ週間				
胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、醤油/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉/小松菜、もやし、ごま、醤油	凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、味噌/あさり、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、醤油/柿	角食/ベーコン、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/サケフライ/ミニトマト/ブルーベリージャム	白飯、鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶、醤油/みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、リンゴジュース	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマト缶、醤油/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、醤油、ごま
13日 スポーツの日	14日 ごはん きのこと汁 さんま煮付け みかん	15 栄東小(5年)宿泊学習 背割りコッペ ワンタンスーフ塩 お好み揚げ チョコクリーム	16 栄東小(5年)宿泊学習 ごはん マーボー豆腐 ししゃもから揚げ おひたし(ほうれん草・白菜)	17 栄東小(5年)振替休業日 カレーラーメン シナモンポテト パイン缶
	ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、味噌/さんま、しょうが、醤油/みかん	背割りコッペ/ワンタン、豚肉、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、醤油/あさり、えび、いか、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、卵、青のり/豆乳、チョコレート	豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、味噌、醤油、ごま油/カラフトししゃも、小麦粉、醤油/ほうれん草、白菜、糸かつお、醤油	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、小麦粉、カレーパウダー、醤油、味噌、りんご/さつまいも/パイン缶
20日 チキンウインナーライス ほっけのオートミール フライ 柿	21日 ハヤシライス 大根サラダ	22日 コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ りんご	23日 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん	24 栄東小(3年)校外学習 五目うどん いももち 黄桃缶
胚芽精米、大麦、バター、トマト缶、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム/ほっけ、卵、小麦粉、オートミール、パン粉/柿	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマト缶、醤油/大根、まぐろ、きゅうり、にんじん、ごま、醤油	コッペパン/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、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/ぶり、しょうが、にんにく、醤油、小麦粉/りんご	鮭、豆腐、じゃがいも、にんじん、大根、板こんにゃく、長ねぎ、醤油/豚肉、しょうが、醤油、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、ごま/みかん	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけ、たもぎたけ、醤油/じゃがいも、醤油、ごま/黄桃缶
27日 深川めし 味噌汁(もやし・油揚げ) 高野豆腐のフライ	28日 ごはん カレー肉じゃが サバの香味揚げ いそ和え(小松菜・白菜)	29日 横割りパン ベーコンシチュー あげハンバーグ スライスチーズ 柿	30日 豚すき丼 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	31日 みそバターコーン ラーメン きなこポテト パイン缶
胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、醤油、にんじん、ごぼう、味噌、小松菜/もやし、油揚げ、味噌/凍り豆腐、小麦粉、醤油、ごま、卵、パン粉	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干ししいたけ、たもぎたけ、しょうが、醤油/さば、しょうが、にんにく、醤油、小麦粉/小松菜、白菜、もみのり、醤油	横割りパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハンバーグ/スライスチーズ/柿	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、ほうれん草、醤油/白菜、油揚げ、味噌/りんご	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、味噌、醤油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン/じゃがいも、きな粉/パイン缶

- ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
- ・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。

給食だより



札幌市立栄緑小学校
札幌市立栄東小学校
令和7年9月30日

あなたの目は大丈夫…？目の健康度チェック！が多い人は要注意！！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> すいみん時間が6時間未満になることが多い。 | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い、重たい感じがする。 |
| <input type="checkbox"/> 目がかわいた感じがする。 | <input type="checkbox"/> 頭が痛くなることが多い。 |
| <input type="checkbox"/> 夜寝る前（2時間以内）にパソコンやスマホを使う。 | <input type="checkbox"/> かたがこりやすい。 |

10月10日は目の愛護デー👁️👁️

10月10日は目の愛護デーです。栄養面から目を守るには、ビタミンAが大きな働きをします。日々の食事からビタミンAをしっかり取って、大切な目を守りましょう！

ビタミンAのはたらき

- ・目や鼻、のどの粘膜を強くする。
- ・肌をきれいにする。
- ・骨や歯の発育を助ける。

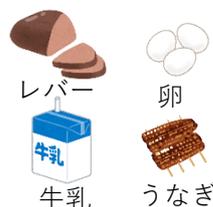
足りなくなると…

- ・暗いところで目が見えにくくなる。
- ・かぜをひきやすくなる。
- ・肌がかさかさになる。

ビタミンAの効率の良いとり方

ビタミンAは油と一緒に取ると、吸収率を高めることができます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして効率よくとりましょう。

ビタミンAの多い食品



色の濃い野菜

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
アスパラ

第46回 学校給食展

令和7年10月11日(土) 11:00~18:00

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

主催：札幌市学校給食栄養士会 <https://www.s-eiyu.com> 共催：公益財団法人札幌市学校給食会

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