



いただきます

10月



令和4年9月30日

札幌市立明園小学校

札幌市立栄南小学校

10月10日は目の愛護デーです！！～目の健康によい食べ物～

10月10日は、「目の愛護デー」です。10月10日の「1010」を横に倒してみると、眉と目の形になることからそのように定められたということです。大切な目を守るため、目の健康のためによい食べ物には何があるのでしょうか？



「ビタミンA」には、目の乾燥を防ぎ、目を健康にする働きがあります。「アントシアニン」には、目の疲労を回復させる働きがあります。



ビタミンAを多く含む食品

たまご

うなぎ

人参・ほうれん草・かぼちゃ

アントシアニンを多く含む食品



ブルーベリー



なす



紫キャベツ



玉ねぎを食べよう週間を実施します！



10月17日（月）～21日（金）は、玉ねぎを食べよう週間（玉ねぎ週間）を実施します。期間中は、JAさっぽろさんに御協力していただき、「札幌黄」を給食でたっぷりと使用します。

札幌黄は、やわらかく、加熱すると甘みが増します。その特徴的な味と、生産量が少なく入手が困難であることから「幻の玉ねぎ」と言われています。おいしくて貴重な玉ねぎを、この玉ねぎ週間に味わいながら食べたいと思います。

★札幌黄を使用する給食★

17日（月）

・タッピーハヤシライス

・タッピーサラダ
玉ねぎをスライスし、粉を付けて揚げたオニオンチップが入ったサラダです。

18日（火）

・タッピーうどん

揚げ玉、汁の両方に玉ねぎを使用しています。甘みのあるうどんになります。

19日（水）

・タッピーピラフ

玉ねぎ・小松菜・ベーコンなどが入ったピラフです。

20日（木）

・タッピー丼

玉ねぎ・豚肉・ほうれん草などが入った醤油味のどんぶりです。

21日（金）

・タッピースープ

たっぷりの玉ねぎの甘さがスープに溶け込んだ、おいしいスープです。



「第43回学校給食展」を開催します！

○日時：2022年10月29日（土）11時～18時

○場所：札幌地下歩行空間イベントスペース

○内容：札幌市の給食や各区の取組等写真・パネル展示、給食実物展示など

★是非お越しください！



御案内「ひがしく健康・スポーツまつり2022」

～東区制50周年記念 タッピーチャレンジラリーで健康に！～

○日時：2022年10月16日（日）9時30分～12時30分

○場所：つどーむ

○内容：「タッピーチャレンジラリー」

ウォーキング・グラウンドゴルフ・健康・スポレクの3コーナーを時間内に体験して、スタンプを集めるスタンプラリー形式の参加体験型スポーツイベント

月	火	水	木	金
3日 ①カレーライス ②小松菜と ベーコンのサラダ	4日 ①パスタ クリームソース ②ハムコーンサラダ ③いちごのデザート	5日 ①栗ごはん ②味噌汁 (豆腐・小松菜・えのきたけ) ③北海道産ぶりカツ	6日 ①ごはん ②醤油おでん ③ひじき春巻き ④のりの佃煮	7日 ①黒コッペパン ②パンプキンシチュー ③釧路産たらフライ ④柿
①精白米・牛肉・人参・玉ねぎ・セロリ・カレールウ・りんご・グリーンピース・しょうが・にんにく②ベーコン・小松菜・もやし・白ごま	①ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・バター・牛乳・スキムミルク・豆乳②ハム・ホールコーン・キャベツ③いちご・いちご果汁	①胚芽精米・大麦・栗・人参・ふなしめじ・干しいたけ②木綿豆腐・小松菜・えのきたけ・みそ・むろあじ・昆布③ぶり・パン粉・揚げ油	①精白米②豆腐入りかまぼこ・ひじき入りがんも・うずら卵・こんにゃく・人参・大根③ひじき・豚肉・たけのこ・人参④のり・水あめ・醤油	①小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒糖②かぼちゃ・ベーコン・玉ねぎ・牛乳・バター・豆乳・スキムミルク③たら・パン粉・揚げ油
12日 ★スポーツの日★ 	11日 ①醤油ラーメン ②大学いも ③みかん	12日 ①シーフードカレーピラフ ②メンチカツ ③人参とコーンの サラダ	13日 ①ごはん ②豆腐のオイスターソース煮 ③ししゃものピリ辛揚げ ④磯和え (小松菜・白菜)	14日 ①かぼちゃパン ②あさりのチャウダー ③もやしのごまサラダ ④白桃缶
①ソフトラーメン・豚肉・もやし・玉ねぎ・人参・くきわかめ・ほうれん草・長ねぎ・豚骨・鶏がら②さつまいも・黒ごま・水あめ・醤油	①胚芽精米・大麦・バター・むきえび・あさり・玉ねぎ・人参・パセリ②豚肉・パン粉・玉ねぎ③人参・ホールコーン・きゅうり・ハム	①精白米②木綿豆腐・牛肉・玉ねぎ・オイスターソース・ピーマン③子持のカラフトししゃも (カペリン)・豆板醤④小松菜・白菜・切りのり	①小麦粉・卵・脱脂粉乳・かぼちゃ②あさり・玉ねぎ・人参・じゃがいも・牛乳・豆乳・バター③ホールコーン・人参・小松菜・醤油・酢	
17日 ①タッピー ハヤシライス ②タッピーサラダ	18日 ①タッピーうどん ②チーズポテト ③みかん	19日 ①タッピーピラフ ②豚肉のごま揚げ ③フルーツカクテル	20日 ①タッピー丼 ②味噌汁 (豆腐・わかめ) ③かぼちゃコロッケ	21日 ①豆パン ②タッピースープ ③鮭のハーブフライ ④パイン缶詰
①精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・グリーンピース・小麦粉・デミグラスソース・②ハム・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・玉ねぎ・片栗粉	①ソフトめん・あさり・玉ねぎ・卵・鶏もも肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・干しいたけ・むろあじ・昆布②じゃがいも・上白糖・チーズ・牛乳・スキムミルク	①胚芽精米・大麦・小松菜・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・バター②豚肉・片栗粉③みかん缶・パイン缶・黄桃缶・夏みかん缶・なし缶・りんごジュース	①精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・たまごたけ・たけのこ・ほうれん草②わかめ・木綿豆腐・昆布・白みそ・赤みそ③かぼちゃ・パン粉・脱脂粉乳	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②鶏むね肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・鳥がら③鮭・パセリ・バジル・小麦粉・パン粉・卵・粉チーズ・揚げ油
24日 ①ごはん ②スンドゥブチゲ ③いわしカリカリフライ ④ごまあえ (小松菜・もやし)	25日 ①味噌バターコーン ラーメン ②シナモンポテト ③みかん	26日 ①ビビンバ ②エビフライ ③マセドニア	27日 ①さんまかば焼き丼 ②味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) ③柿	28日 ①背割コッペ ②ポーククリームシチュー ③あさりのサラダ ④みかん ⑤いちごジャム
①精白米②木綿豆腐・豚肉・にんにく・豆板醤・赤みそ・あさり・人参・玉ねぎ・にら・鶏がら・昆布③真鰯④小松菜・もやし・白すりごま	①ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・玉ねぎ・メンマ・もやし・ほうれん草・みそ・豆板醤・バター②さつまいも・グラニュー糖・シナモン	①胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・ほうれん草・人参・もやし・白ごま・豆板醤②えび・パン粉・揚げ油③みかん缶・なし缶・黄桃缶・白桃缶・みかんジュース	①精白米・さんま・片栗粉・小麦粉・揚げ油・醤油・砂糖・しょうが②小松菜・たまごたけ・玉ねぎ・みそ・むろあじ・昆布	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②豚肉・じゃがいも・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③あさり・きゅうり・キャベツ・人参
31日 ★栄南小振替休業日★ ①鮭ミックス丼 ②味噌汁 (にんじん・大根) ③オレンジゼリー	11月1日 ★栄南小開校記念日★ ①広東麺 (えび入り) ②さつまいもグラッセ ③りんご	2日 ①わかめごはん ②豚汁 ③十勝大豆コロッケ	3日 ★文化の日★ 	4日 ①ロールパン ②ポテトクリーム煮 ③小松菜とコーンのサラダ ④白桃缶
①精白米・鮭・しょうが・片栗粉・小麦粉・揚げ油・玉ねぎ・たけのこ・人参・サラダ油・白ごま②人参・大根・ごぼう・赤みそ・むろあじ・昆布③オレンジジュース・寒天	①ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・えび・いか・玉ねぎ・白菜・人参・たけのこ・黒さくらげ・長ねぎ・チンゲン菜・鶏がら・豚骨②さつまいも・バター・牛乳・砂糖	①胚芽精米・大麦・わかめ・白ごま②豚肉・木綿豆腐・じゃがいも・人参・長ねぎ・大根・みそ・むろあじ・昆布③大豆・じゃがいも・パン粉・揚げ油		①小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒糖②じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・パセリ・鶏がらスープ③小松菜・ホールコーン・白ごま・醤油

○牛乳は毎日つきます。 ○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。

○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、 栄南小 栄養教諭 小原まで御相談ください。(Tel) 781-1257