

# いただきます！ 給食だより

令和元年(2019年)9月30日  
札幌市立西園小学校

10月号

秋の気配が日に日に感じられるようになりました。各地で台風や雨の被害が出ているようで農作物の被害も気になるところです。10月から11月にかけて鮭やきのこ、旬の果物がたくさん給食でも登場します。食事の中からも是非、秋を楽しんでほしいものです。



スポーツの秋・食欲の秋

骨を丈夫にしましょう！

体を動かし、栄養バランスのよい食事をするのが骨を丈夫にする基本になります。人の体の中には、いくつくらいの骨があると思いますか？人によって多少異なりますが、ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

## 骨を丈夫にするポイント

### 適度な運動をする

体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーが働き、骨の成長が促されていることが知られています。



### バランスのよい食事をする

カルシウムばかりでなく、たんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分とる必要があります。



### よく寝る

骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っている時によく分泌されることが知られています。



## 栄養バランスを考えて食べよう！

私たちは食べることで生きるために必要な栄養素を体内にとり入れています。食べ物には様々な栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中に偏りなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。

### おもにエネルギーになる

#### 炭水化物 (糖質)



米、パン、めん類、イモ類など

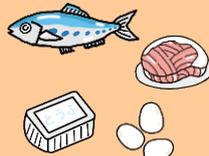
#### 脂質



油、バター、マヨネーズなど

### おもに体を作るもとになる

#### たんぱく質



魚、肉、卵、豆、豆製品など

#### 無機質 (カルシウム・鉄)



牛乳、乳製品、小魚、海そうなど

### おもに体の調子を整える

#### ビタミンA



色のこい野菜

#### ビタミンC



その他の野菜、きのこ類、果物

## ～第42回学校給食展開催～

「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」

《とき》：10月26日(土) 10:00～17:00 《場所》：JR札幌駅 西コンコース(西改札口そば)

☆『野菜ゲットスタンプラリー(10時00分スタート)』や『わくわく食育ショー』、写真やパネル展示を行います。

ぜひご来場ください。

主催：札幌市学校給食栄養士会(HP アドレス=http://s-eiyou.com)



札幌市学校給食栄養士会キャラクター  
もぐりん・べろりん

# 10月 予定献立

	月	火	水	木	金
	<p>★牛乳は毎日つきます。果物は予定です。</p> <p>★食材や献立につきましては、気象状況や流通により変更することもありますのでご了承ください。</p>	<p>1 620kcal/2.5g</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>豆腐と小松菜のトロトロ煮</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>もやしのごまサラダ</p>	<p>2 688kcal/1.8g</p> <p><b>ツイストパン</b></p> <p>クリームシチュー+風味</p> <p>ココロサラダ</p> <p>果物(パイン缶)</p>	<p>3 634kcal/3.2g</p> <p><b>スタミナ丼</b></p> <p>ごぼうとあさりのみそ汁</p> <p>果物(梨)</p>	<p>4 667kcal/3.1g</p> <p><b>しょうゆラーメン</b></p> <p>チーズポテト</p> <p>果物(りんご)</p>
主にエネルギーになる		ごはん/砂糖・でん粉・油/ぎょうざ・油/ごま・砂糖	パン/じゃがいも・小麦粉・バター・油/ごま・砂糖	ごはん・ごま・砂糖・でん粉・ごま油・油	ラーメン・油/じゃがいも・バター・砂糖
主に体をつくる	★あさり・しらす・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにかが混入している場合があります。	豆腐・鶏肉/ぎょうざ/牛乳	豚肉・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/高野豆腐・ロースハム/牛乳	豚肉/あさり/牛乳	豚肉・かまぼこ・まわかめ/牛乳・チーズ・スキムミルク/牛乳
主に体の調子を整える		小松菜・人参・長ねぎ・しょうが・にんにく/ぎょうざ/もやし・ほうれん草・人参・とうもろこし	玉ねぎ・人参・パセリ・セロリ/人参・きゅうり・とうもろこし/果物	にら・人参・もやし・メンマ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・りんご/小松菜・ごぼう・長ねぎ/果物	玉ねぎ・人参・メンマ・もやし・ほうれん草・長ねぎ・しょうが・にんにく/果物
	<p>7 659kcal/2.1g</p> <p><b>鮭ごはん</b></p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>豚肉のカレーフライ</p>	<p>8 618kcal/1.8g</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>きのこ汁</p> <p>ぶりの揚げ物おろしソースかけ</p> <p>磯和え</p>	<p>9 686kcal/3.3g</p> <p><b>横割パン</b></p> <p>キャロットポタージュ</p> <p>ハンバーグ・チーズ</p> <p>果物(りんご)</p>	<p>10 644kcal/2.1g</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>スンドゥブ</p> <p>ひじき春巻</p> <p>ナムル</p>	<p>11 669kcal/1.6g</p> <p><b>きつねうどん</b></p> <p>ごまポテト</p> <p>果物(プルーン)</p>
主にエネルギーになる	胚芽米・大麦・ごま/小麦粉・パン粉・オートミール・油	ごはん/油/小麦粉・でん粉・砂糖・油	パン/じゃがいも・小麦粉・バター・油/ハンバーグ・油・砂糖・でん粉	ごはん/ごま油・油/ひじき春巻・油/ごま・砂糖・ごま油	うどん・砂糖/じゃがいも・ごま・砂糖・油
主に体をつくる	鮭・炊き込みわかめ/厚揚げ・みそ/豚肉・卵/牛乳	油揚げ・みそ/ぶり/切りのり/牛乳	ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハンバーグ/チーズ/牛乳	豆腐・豚肉・あさり・みそ/ひじき春巻/牛乳	油揚げ・かまぼこ/牛乳
主に体の調子を整える	小松菜	しめじ・えのきたけ・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/大根・しょうが/小松菜・白菜	人参・玉ねぎ・パセリ/ハンバーグ/果物	人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・しょうが・にんにく/ひじき春巻/ほうれん草・人参・もやし	ほうれん草・たまごたけ・干しいたけ・長ねぎ/果物
	<p>14</p> <p><b>体育の日</b></p> 	<p>15 694kcal/1.8g</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>小松菜とコーンサラダ</p> <p>ミニトマト</p>	<p>16 639kcal/2.4g</p> <p><b>背割コッペパン</b></p> <p>レタス入りミネストローネ</p> <p>サケフライ</p> <p>きなこクリーム</p>	<p>17 642kcal/1.8g</p> <p><b>小松菜ピラフ</b></p> <p>豆腐ナゲット</p> <p>フルーツミックス</p>	<p>18 610kcal/2.0g</p> <p><b>みそラーメン</b></p> <p>シナモンポテト</p> <p>果物(みかん)</p>
主にエネルギーになる		ごはん・じゃがいも・小麦粉・油/ごま・砂糖・油	パン/じゃがいも・マカロニ/サケフライ・油/砂糖・コーンスターチ・バター	胚芽米・大麦・バター・油/でん粉・油・砂糖/砂糖	ラーメン・ごま・ごま油・油/さつまいも・砂糖・油
主に体をつくる	日にちの数字は、1食分のエネルギーと塩分量です。健康に過ごすためにも、気にかけてください。	豚肉/牛乳	ベーコン/サケフライ/豆乳・きなこ/牛乳	ベーコン/焼豆腐・鶏肉・卵/牛乳	豚肉・まわかめ・みそ/牛乳
主に体の調子を整える		玉ねぎ・人参・グリーンピース・しょうが・にんにく・セロリ/りんご/小松菜・とうもろこし/ミニトマト	玉ねぎ・人参・レタス・セロリ・ダイズマト	小松菜・玉ねぎ・人参・とうもろこし・にんにく/玉ねぎ・みかん缶・パイン缶・桃缶・梨缶・りんご缶	玉ねぎ・人参・メンマ・もやし・ほうれん草・長ねぎ・しょうが・にんにく/果物
	<p>21 637kcal/2.0g</p> <p><b>かき揚げ丼</b></p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>おひたし</p>	<p>22</p> <p><b>国民の祝日</b></p> 	<p>23 656kcal/2.8g</p> <p><b>ロールパン</b></p> <p>あさりチャウダー</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>果物(りんご)</p>	<p>24 657kcal/2.1g</p> <p><b>とりめし</b></p> <p>さわらのごまフライ</p> <p>からし和え</p>	<p>25 639kcal/1.7g</p> <p><b>ほうとう風うどん</b></p> <p>凍み豆腐の天ぷら</p> <p>果物(柿)</p>
主にエネルギーになる	ごはん・小麦粉・油・砂糖		パン/じゃがいも・小麦粉・バター・油/春雨・砂糖・ごま油	胚芽米・大麦・砂糖・油/小麦粉・パン粉・ごま・油/砂糖	うどん/小麦粉・砂糖・油
主に体をつくる	えび・あさり・さくらえび・ひじき・卵/豆腐・わかめ・みそ/糸かつお/牛乳		あさり・ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ロースハム・ひじき/牛乳	鶏肉/さわら・卵/ロースハム/牛乳	鶏肉・油揚げ・かまぼこ・みそ/高野豆腐・卵/牛乳
主に体の調子を整える	玉ねぎ・人参・ごぼう・小松菜・切干大根/長ねぎ/ほうれん草・もやし		玉ねぎ・人参・パセリ/小松菜/果物	玉ねぎ・しょうが/小松菜・白菜	かぼちゃ・白菜・大根・人参・干しいたけ・長ねぎ/果物
	<p>28</p> <p><b>振替休業日</b></p> 	<p>29 668kcal/1.6g</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>豚汁</p> <p>さんまの煮付け</p> <p>果物(りんご)</p>	<p>30 669kcal/2.3g</p> <p><b>黒角食</b></p> <p>パンプキンシチュー</p> <p>鮭マリネサラダ</p> <p>果物(柿)</p>	<p>31 622kcal/2.0g</p> <p><b>中華おこわ</b></p> <p>たらメンチ</p> <p>切干大根のサラダ</p>	<p>加工食品の</p> <p>アレルギー情報</p> <p>・ぎょうざ (小麦・大豆・豚肉・鶏肉含む)</p> <p>・ハンバーグ (卵・小麦・乳・牛肉・豚肉・大豆含む)</p> <p>・ひじき春巻 (小麦・大豆・豚肉・ごま含む)</p> <p>・サケフライ (小麦・鮭・大豆含む)</p> <p>・たらメンチ (小麦・乳・大豆含む)</p>
主にエネルギーになる		ごはん/じゃがいも・こんにゃく・油/砂糖	パン/小麦粉・バター・油/小麦粉・でん粉・油・ごま・砂糖	胚芽米・もち米・粟・砂糖・ごま油・油/たらメンチ・油/ごま・砂糖・ごま油	
主に体をつくる		豚肉・豆腐・みそ/さんま/牛乳	ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/鮭/牛乳	豚肉/たらメンチ/まぐろ水煮・みそ/牛乳	
主に体の調子を整える		人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/しょうが/果物	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ/人参・ピーマン・きゃべつ・しょうが/果物	人参・たけのこ・干しいたけ・きくらげ・グリーンピース・しょうが/たらメンチ/切干大根・人参・もやし・きゅうり	