

給食だより



◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和8年10月2日(金)

あき 秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋…楽しみの多い季節がやってきました。

10月は「スポーツの日」があります。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「もっと強くなりたい」と思う人もいるのでは？そんな時は、食事について見直してみてもよいかもしれません。



大切なのは栄養バランス

栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食べ物はないので、いろいろな食べ物をとると良いです。苦手な食べ物を残してしまうと、せっかくのバランスが整った食事でも栄養がかたよってしまうため、なるべく好き嫌いなく食べるようにしましょう。

たくさん運動した後は、体の中もヘトヘトです。つかれている時は、フライなどのあげものより、食べやすいもので体を回復させるのがおすすめです。



しっかりとした体を作るには、食事だけでなく、夜にしっかりねて休むことも大切です。「成長ホルモン」という体を成長させる物質は、夜ねている時にたくさん出ます。

スポーツで大活やくしている選手にも、すいみんを大切にしている人がたくさんいます。

しっかりねることは体だけでなく、心も健康にしてくれます。

～おかかふりかけ～



材料 (カップ1杯分)

しらす干し	50g
酒	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
糸かつお	2g
焼きのり	全形 1枚 (きざみのりなら 3g)
青のり	大さじ 1
白いりごま	大さじ 3

作り方

- ① しらすは乾煎りして、調味料で味付けをし、パラパラになるまで炒める。
- ② 糸かつおは、乾煎りしておく。
- ③ 焼きのりは、はさみなどで細かく切る。
(きざみのりのような形がおすすめ)
- ④ 青のり、白いりごま、①②③を合わせる。

・しらすは、油を引かずに弱火～中火でから炒りし、水分を飛ばしてから調味料を入れると、味がしっかりなじみます。

・熱いうちにのりを加えると湿気りやすいので、しらすやかつお節の熱が少し落ち着いてから合わせると、パリッとした食感が残ります。

10月 よていこんだて

月	火	水	木	金
5 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ	6 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 果物(黄桃缶)	7 みそバターコーンラーメン きなこポテト 果物(パイン缶)	8 チキンウインナーライス ちくわチーズつまあげ フルーツミックス	9 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田あげ たたききゅうり
(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(むらさきいか、パン粉等)(キャベツ、人参、ホールコーン)	(豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、しょうが、にんにく、白ごま)(キャベツ、油揚げ、むろあじ、昆布)	(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白すりごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、バター、ホールコーン、鳥がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、人参)(じゃがいも、きなこ)	(胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース)(白ちくわ、チーズ、卵)(みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶)	(木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、豆板醤、あさり水煮、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し)(さば、しょうが、白ごま)(きゅうり、白ごま)
12 スポーツの日	13 かきあげ丼 みそ汁 果物(柿)	14 五目うどん ずんだもち 果物(みかん)	15 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え	16 豚ミックス丼 みそ汁 果物(パイン缶)
	(むきえび、あさり水煮、さくらえび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、卵)(高野豆腐、カットわかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布)	(鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干椎茸、たまごたけ、むろあじ、昆布)(白玉もち、むき枝豆)	(胚芽精米、もち米、豚肉、しょうが、干椎茸、黒きくらげ、たけのこ水煮、人参、栗、グリーンピース)(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト等)(ほうれん草、もやし、白すりごま)	(豚肉、しょうが、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ水煮、人参、ピーマン、白ごま)(大根、人参、ごぼう、むろあじ、昆布)
19 あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	20 ごはん きのこ汁 みそ とり天 のりの佃煮	21 カレーラーメン シナモンポテト 果物(洋梨缶)	22 わかめごはん みそ汁 チキンカツ	23 ごはん さつま汁 さんまの煮つけ ミニトマト
(ソフトフランスパン、グラニュー糖、シナモン)(ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ)(あさり水煮、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、白ごま)	(ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、むろあじ、昆布)(鶏むね肉、しょうが、にんにく、卵)(もみのり、ひじき、水あめ)	(豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、カットわかめ、カレールウ、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布、玉ねぎ、人参)(さつまいも)	(胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま)(厚揚げ、小松菜、むろあじ、昆布)(鶏もも肉、卵)	(鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(さんま、しょうが)
26 横割バンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ 果物(りんご)	27 ごはん 豆腐の中華煮 あげポークシュウマイ おひたし	28 パスタミートソース 厚揚げサラダ	29 とりめし みそ汁 ぶりの南部あげ	30 カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ
(ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、鶏がらスープ)(豚肉、鶏肉、玉ねぎ等)	(木綿豆腐、豚肉、むきえび、酒、人参、玉ねぎ、たけのこ水煮、干椎茸、黒きくらげ、しょうが、にんにく)(玉ねぎ、豚肉、牛肉、鶏肉、大豆たんぱく等)(小松菜、白菜、糸かつお)	(豚ひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマトホール缶、鶏がらスープ)(厚揚げ、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま)	(胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ)(豆腐、小松菜、えのきたけ、むろあじ、昆布)(ぶり、卵、白ごま)	(鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、鶏がらスープ)(ブロッコリー、ホールコーン、白ごま)

10/16(金) 光陽小 あおそら学級 校外学習
10/26~28 新琴似小 5年生滝野宿泊学習・振替休業日

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の_____はスープ・だし用食材、_____は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、光陽小にお問合せください。