

きゅうしよくだより



10月



令和7年（2025年）9月30日 新琴似西小学校

朝晩は気温が低くなり、すっかり秋らしい季節になりました。秋と言えば「読書の秋」「スポーツの秋」、そしてなんといっても「食欲の秋」です。給食でも、りんごや梨、柿など今が旬のくだもの、かぼちゃや栗など秋の味覚がたくさん登場します。子どもたちには、食べ物からもたくさん季節を感じてほしいと思います。



体の元気はまず目からです

目の健康度 が多い人は要注意です

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間が6時間未満になることが多い。 | <input type="checkbox"/> 目のおくが痛い、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"/> 夜ねる前（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。（かたが痛くなる） |

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の働き

- ・粘膜を強くする。
（※目やのどや鼻は粘膜でできています。）
- ・肌をきれいにする。
- ・骨や歯の発育を助ける。



ビタミンAが足りなくなると…

- ・暗い所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

ビタミンAの効率のよい取り方

ビタミンAは油と一緒にとると、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、ビタミンAを効率よく取りましょう。



ビタミンAの多い食品

- | | |
|------|-----|
| ・レバー | ・牛乳 |
| ・うなぎ | ・卵 |

色の濃い野菜

- ・かぼちゃ
- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・アスパラ





10月のよていにとんで



月	火	水	木	金
		1 ☆開校記念日☆ 	2 にくうどん ごまだんご なし ソフト麺・豚もも肉・人参・ほうれん草・干し椎茸・たまごだけ・油揚げ・きび砂糖・清酒・本みりん・昆布/白玉餅・黒ごま・きび砂糖/梨	3 コーンピラフ サケフライ こまつなサラダ 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ/サケフライ/ハム・ひじき・春雨・小松菜・醤油・穀物酢・ごま油
6 たまねぎのかきあげどん みそしる かき ご飯・むきえび・さくらえび素干し・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・ひじき・小麦粉・卵・醤油・片栗粉・清酒・昆布/凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ・白味噌/柿	7 コッペパン こまつなのクリームに ぶりスパイスあげ りんご ゴッパパン/ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク/ぶり・片栗粉・小麦粉・カレー粉・醤油/りんご	8 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし 白飯/豆腐・豚ひき肉・長ねぎ・人参・干し椎茸・清酒・ごま油・片栗粉・赤味噌・豆板醤/ししゃも・小麦粉・片栗粉・穀物酢/ほうれん草・白菜・糸かつお・醤油	9 カレーラーメン シナモンポテト かき ソフトラーメン・豚肩肉・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・わかめ・カレー粉・白味噌・小麦粉/さつまいも・シナモン/柿	10 チキンウイナーライス ほっけのたつたあげ パインかんづめ 胚芽米・大麦・チキンウイナー・トマト缶詰・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/ほっけ・しょうが・小麦粉・片栗粉・醤油/パイン缶詰
13 ☆スポーツの日☆ 	14 よこわりバンズ ベーコンシチュー あげハンバーグ Fe スライスチーズ かき 横割バンズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳/ハンバーグ・醤油・片栗粉・きび砂糖/スライスチーズ/柿	15 ぶたすきどん みそしる りんご 白飯・豚肩肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・ほうれん草・きび砂糖・醤油・清酒・みりん風調味料/白菜・油揚げ・白味噌・赤味噌・昆布/りんご	16 パスタミートソース オニオンチップ サラダ ソフトパスタ・豚もも肉・大豆水煮・人参・玉ねぎ・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰/ハム・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・片栗粉・上白糖・白ごま	17 とりめし みそしる ちくわチーズつめあげ 胚芽米・大麦・鶏むね肉・鶏もも肉・玉ねぎ・しょうが・醤油・清酒・きび砂糖/小松菜・たまごだけ・玉ねぎ・白味噌・赤味噌・昆布/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵
20 ごはん カレーにくじゃが サバのこうみあげ 磯和え 白飯/豚肩肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・さやいんげん・干し椎茸・カレー粉・清酒・醤油/さば・片栗粉・小麦粉・醤油/小松菜・白菜・もみのり・醤油	21 ロールパン ポテトスープ とかちだいずコロッケ ミニトマト ロールパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・醤油・白ワイン・黒こしょう/十勝大豆コロッケ/ミニトマト	22 ごはん きのこじる さんまのにつけ みかん 白飯/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・赤味噌・白味噌・清酒・昆布/さんま・穀物酢・醤油・きび砂糖・清酒/みかん	23 やさいずかん みそバターコーン ラーメン きなこポテト おうとうかんづめ ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・メンマ・ほうれん草・バター・ごま油・醤油・赤味噌・白味噌/冷凍ポテト・きな粉/黄桃缶詰	24 ふかがわめし みそしる こうやどうふのフライ 胚芽米・大麦・あさり・人参・ごぼう・小松菜・赤味噌・清酒・きび砂糖・みりん風調味料・昆布/もやし・油揚げ・赤味噌・白味噌・昆布/凍り豆腐・醤油・カレー粉・卵
27 ごはん とうふのちゅうかに あがパークシュウマイ ナムル 白飯/豆腐・豚もも肉・むきえび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・黒きくらげ・片栗粉・醤油・きび砂糖/ポークシュウマイ/小松菜・もやし・人参・醤油・穀物酢・きび砂糖・ごま油	28 かくしよく ワンタンスープ おこのみあげ チョコクリーム 角食/ワンタン・豚肩肉・人参・ほうれん草・メンマ・長ねぎ・醤油・清酒・黒こしょう/あさり・むきえび・らんざくいか・ベーコン・キャベツ・ひじき・小麦粉・ケチャップ・卵・中濃ソース/豆乳・ビュココア・きび砂糖	29 ハヤシライス だいこんサラダ 白飯・豚もも肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・マッシュルーム・カレー粉・小麦粉・ケチャップ・トマト缶詰・中濃ソース・醤油・赤ワイン/大根・まぐろ・きゅうり・人参・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・穀物酢	30 ごもくうどん ごまみそポテト パインかんづめ ソフト麺・鶏もも肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・干し椎茸・たまごだけ・長ねぎ・清酒・穀物酢・醤油・本みりん/じゃがいも・白味噌・きび砂糖・白ごま/パイン缶詰	31 さげごはん みそしる とりてん 胚芽米・大麦・鮭フィレ・炊き込みわかめ・醤油・清酒・白ごま/油揚げ・大根・赤味噌・白味噌・昆布/鶏むね肉・しょうが・にんにく・小麦粉・醤油・清酒・卵・片栗粉・白こしょう

※牛乳(200ml)は毎食付きます。

※献立に使用している主な使用食材を記入しています。詳しい食材表が必要な方は、栄養教諭までご連絡ください。

※天候や入荷状況等により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※ししゃもやしらす、わかめなどの小魚や海藻には、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している可能性もあります。

☆必ず清潔なエプロン・三角巾・マスク・ランチマットを持たせてください。身支度がないと、盛り付けや配りなどの係はできません。また記名もお忘れなくお願いします。