

給食だより10月

札幌市立篠路小学校

札幌市立茨戸小学校

令和7年9月30日

食欲の秋、芸術の秋、運動の秋…皆さんは、どんな秋を楽しみますか？

身体を動かすのに、気持ちの良い季節ですね。たくさん運動をして、秋のおいしいものを食べて、寒い冬に向けて体力をつけてほしいと思います。朝、夕は、気温が下がってきているので、体調管理には十分気を付けてください。



バランスのよい献立＝主食（糖質）＋主菜（たんぱく質）＋副菜（ビタミン・食物繊維）

主食、主菜、副菜がそろった食事を基本として、いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。汁もの（飲み物）や果物も上手に取り入れましょう。

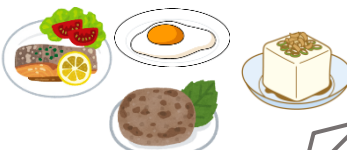
主食

米・パン・めん類など
炭水化物を多く含み、
エネルギーのもとになる



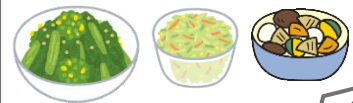
主菜

肉・魚・卵・大豆製品
など、たんぱく質で血液
や筋肉などの体をつくる



副菜

野菜・きのこ・海藻・
芋など、ビタミン・ミネ
ラル・食物せんいで体の
調子を整える



汁もの（飲み物）

汁ものや飲み物には、足りない栄養素を補う
大切な役割があります。不足しがちなカルシウ
ムは、青菜や乳製品などを加えることで、上手
にとることができます。



くだもの

小学生以上が1日に必要な果物の摂取
量は、200gです。手軽に果物を日々のく
らしに取り入れるといいですね。



献立をたてる ポイント

①主食をきめる



②主菜（メインのおかず）
をきめる



③足りない食品を補う
（おかず・汁ものなど）



<第46回 学校給食展の御案内>

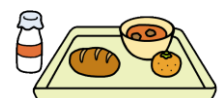
<テーマ> 「きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」

<日時・場所> 令和7年10月11日（土） 11時～18時

札幌駅前通地下歩行空間 憩いの空間 北1条東

- <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放送
 - リーフレット、給食レシピの配布
 - 札幌市学校給食会コーナー
 - 札幌市農業振興協議会コーナー

見にいまして
くださいね！



月	火	水	木	金
10月 の こんだて 	ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 のこさず、のみましょ う！ 	1	2	3
		・にくうどん ・ごまだんご ・りんご	・さけごはん ・みそしる (キャベツ・あぶらあげ) ・ザンギ	・ごはん ・さつまじる ・サバあげ ・おひたし
		エネルギー658kcal	エネルギー585kcal	エネルギー635kcal
6	7	8	9	10
・くろコッペパン ・こまつなのクリームに ・ぶりのスパイスあげ ・なし エネルギー673kcal	<5年なし> ・ごはん ・きのこじる(みそ) ・さんまのにつけ ・りんご エネルギー571kcal	<5年なし> ・パスタミートソース ・オニオンチップサラダ エネルギー611kcal	<5年なし> ・ふかがわめし ・みそしる (もやし・あぶらあげ) ・こうやどうふのフライ エネルギー563kcal	・ハヤシライス ・きりぼしだいこん のサラダ エネルギー622kcal
13	14	15	16	17
<スポーツの日> 	・ごはん ・みそしる (こうやどうふ・わかめ) ・たまねぎのからあげ ・かき エネルギー618kcal	・カレーラーメン(むろらん) ・シナモンポテト ・パインかんづめ エネルギー619kcal	・エスカロップ(ねむろ) ・コールスローサラダ エネルギー632kcal	<あおぞらなし> ・ごはん ・マーボーどうふ ・ししゃものからあげ ・おひたし エネルギー628kcal
20	21	22	23	24
・あげパン(ソフトフランス) ・ポテトスープ ・あさりのスパゲティサラダ エネルギー566kcal	<早出し> ・ぶたすきどん ・みそしる (はくさい・あぶらあげ) ・みかん エネルギー569kcal	・ごもくうどん ・ごまみそポテト ・パインかんづめ エネルギー606kcal	・とりめし(びばい) ・ちくわチーズつめあげ ・フロッキーとコーンのサラダ エネルギー581kcal	<早出し> ・ごはん ・とうふのちゅうかに ・あげポークシュウマイ ・ナムル エネルギー623kcal
27	28	29	30	31
・かくしよく ・いちごジャム ・キャロットポタージュ ・とかちだいずコロッケ ・ミニトマト エネルギー677kcal	・ごはん ・カレーにくじゃが ・サバのこうみあげ(とっとり) ・いそあえ エネルギー648kcal	・みそバターコンソレーメン ・きなこポテト ・かき エネルギー584kcal	<3年なし> ・チキンウインナーライス ・ほっけのオートミールフライ ・パインかんづめ エネルギー582kcal	・ごはん ・さんぺいじる ・ぶたにくとやさいのいためもの ・みかん エネルギー577kcal