

給食だより

令和7年(2025年)9月30日

太平小学校

百合が原小学校



10月10日は「目の愛護デー」です！

10月10日を横にねかせて書くと「目とまゆ」の形に見えることから、目の愛護デーとされています。

あなたの目は大丈夫…？

目の健康度

✓が多い人は要注意!!

- | | |
|--|---|
| ☐ 寝不足である。 | ☐ 目の奥が痛い、重たい感じがする。 |
| ☐ 目の乾きを感じる事が多い。 | ☐ 頭が痛くなる事が多い。 |
| ☐ 夜寝る前(2時間以内)にパソコンや携帯を使う。 | ☐ 肩がこりやすい。 |

文部科学省の学校保健統計調査によると、近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。お子さんは御家庭で、携帯ゲーム機やスマートフォンなどの使用時間が長く、目を使い過ぎていませんか。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」や、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」などがあります。ビタミンAは目の粘膜を保護し、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。



ビタミンAは油と一緒に
とると、吸収がよくなります！

ビタミン A を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵(卵黄)

ご家庭の食事でもぜひ積極的に
緑黄色野菜を取り入れて
みてください。

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

きゅうしよくで学ぼう!食べる楽しさ 大切さ
第 46 回学校給食展が開催されます。
ぜひお越しください!

第46回 学校給食展

まじゅうしよくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ

令和7年 10月11日(土) 11:00~18:00

札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東 (出入口7番と9番出入口の間)

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放映 ●給食レシピの配布 ●札幌市学校給食会共催によるパネル展示等 ●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

主催: 札幌市学校給食委員会 <https://www.a-4you.com> 共催: 公益財団法人 札幌市学校給食会



10月よていこんだて



月	火	水	木	金
6 かくしよく 角食 ブルーベリージャム オニオンポタージュ とかちだいず 十勝大豆コロッケ	7 たま 玉ねぎのかき揚げ丼 みそしる 味噌汁 よう 洋なし缶	8 みそバターコンソメ あお 青のりポテト りんご	9 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ かん パイン缶	10 ごはん カレー肉じゃが にく サバの香味揚げ こうみあ いそあえ 百合が原ゆりのき学校校外学習
角食/ブルーベリー/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小 麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏 がらスープ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 なたね 油	白飯 えび あさり 桜えび 玉 ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 ひ じき 小麦粉 卵 なたね油/高 野豆腐 わかめ 味噌/洋なし缶 詰	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 味 噌 ごま油 豆板醤 もやし メ ンマ 人参 サラダ油 ほうれん 草 長ねぎ バター コーン 鳥 がら 豚骨 煮干し/じゃがいも なたね油 青のり/りんご	胚芽精米 大麦 バター トマト 缶詰 鶏肉 豚肉 水あめ 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム グリ ンピース サラダ油 ケチャッ プ/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 オートミール/パイン缶詰	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 椎茸 たもぎだけ 生姜 カレー粉/サ バ 生姜 にんにく 片栗粉 小 麦粉 なたね油/小松菜 白菜 のり
13 	14 ごはん とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 あ 揚げポークシュウマイ ナムル	15 パスタミートソース オニオンチップサラダ	16 エスカロップ だいこん 大根サラダ	17 ごはん いしかりなべ 石狩鍋 ぶたにく やさしい いた もの 豚肉と野菜の炒め物 みかん
	白飯/豆腐 むきえび 人参 玉 ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 に んにく ごま油/玉ねぎ 豚肉 牛肉 片栗粉 なたね油/小松菜 もやし 人参 ごま油 ごま	ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく サラダ油 パ セリ 小麦粉 トマト缶詰 鶏が らスープ/玉ねぎ ハム キャベ ツ きゅうり ホールコーン 片 栗粉 なたね油 ごま	胚芽精米 大麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パ ン粉 なたね油 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 鶏が らスープ/大根 まぐろ水煮 き ゆうり 人参 ごま油 白ごま	白飯/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ぶなしめ じ 長ねぎ 味噌 山椒/豚肉 生 姜 なたね油 たけのこ ピーマ ン 人参 サラダ油 ごま油 ご ま/みかん
20 よこわり 横割バンズ あ 揚げハンバーグ て や (照り焼きソース) スライスチーズ ベーコンシチュー りんご	21 ぶた どん 豚すき丼 みそしる 味噌汁 かき 柿	22 ごちく 五目うどん いももち かん パイン缶	23 とりめし ちくわチーズつめフライ あ ごま和え	24 北区産ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ハヤシライス ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと ｺｰﾝのサラダ
横割バンズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 鶏卵 なたね油 醤油 片栗粉/スライスチーズ/ベー コン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 チーズ スキム ミルク 鶏がらスープ/りんご	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけ のこ たもぎだけ ほうれん草/ 白菜 油揚げ 味噌/柿	ソフト麺 鶏肉 つと 人参 ほ うれん草 ごぼう 長ねぎ 椎茸 たもぎだけ/じゃがいも 片栗 粉 水あめ ごま なたね油/パ イン缶詰	胚芽精米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ サラダ油/ 白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 なたね油/小松菜 もや し ごま	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃ がいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース サラダ油 小麦粉 トマト缶詰 鶏がらスープ/ブロッコリー ホールコーン ごま サラダ油
27 コッペパン こまつな 小松菜のクリーム煮 あ ぶりのスパイス揚げ りんご	28 ごはん きのじ きのこ汁 に さんまの煮つけ みかん	29 カレーラーメン シナモンポテト かき 柿	30 ふかがわ 深川めし みそしる 味噌汁 こうやどうふ 高野豆腐のフライ	31 ごはん とうふ 豆腐のトロトロ煮 に ししゃものから揚げ あ おひたし
コッペパン/小松菜 ベーコン マカロニ 人参 玉ねぎ マッ シュルーム 小麦粉 バター サラ ダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキ ムミルク 鶏がらスープ/ぶり 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 なたね油/りんご	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 サラダ油 みそ/ 骨付きさんま 生姜/みかん	ソフトラーメン 豚肉 生姜 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 わかめ サラダ油 小麦粉 りんご 豚骨 鳥がら/さつまい も なたね油/柿	胚芽精米 大麦 あさり 生姜 人参 ごぼう サラダ油 小松菜 /もやし 油揚げ みそ/高野豆 腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 な たね油	白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ね ぎ 人参 生姜 にんにく サラ ダ油 片栗粉 鶏がらスープ/子 持ちカラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 なたね油/ほうれん草 白菜 糸かつお

★牛乳は毎日200mL 付きます。 ★海産物には、小さなえび・かに・貝類などが含まれる可能性があります。

★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。

★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますので御了承ください。

