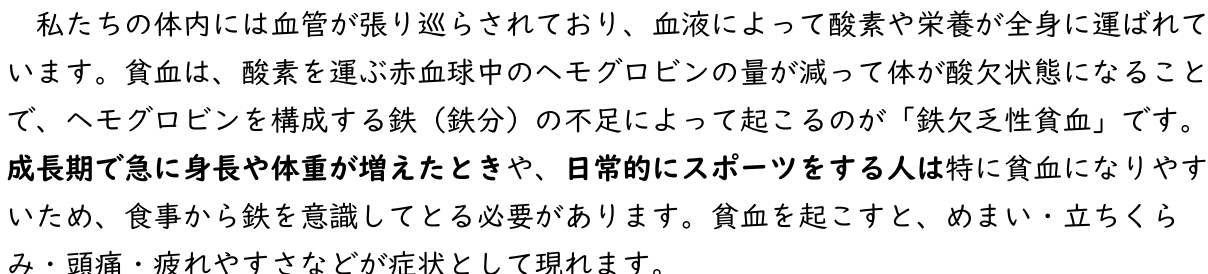


貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



下まぶたの内側が
白っぽい

顔色が青白い

爪がスプーン状に
そる

氷を無性
に食べた
くなる

無理なダイエットをせず、
朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れる。

レバニラ炒め

鉄

ボンゴレパスタ

鉄



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
●もぐぺろクイズ ●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・パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



10月よていこんだて



月	火	水	木	金
5 あつあ い にく どん 厚揚げ入り肉いため丼 みそしる 味噌汁 いわしのカリカリフライ	6 コッペパン こまつな に 小松菜のクリーム煮 いかフライ コールスローサラダ 百合が原小4年生校外学習	7 ごはん じる きのこ汁（みそ味） てん とり天 つくだに のりの佃煮	8 カレーラーメン シナモンポテト かん パイン缶	9 とりめし みそしる 味噌汁 なんぶ あ ぶりの南部揚げ
白飯 豚肉 メンマ 人参 サラダ油 小松菜 もやし 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご 豆板醤 ごま油 ごま/大根 人参 ごぼう 味噌/まいわし 水あめ 生姜 じゃがいも でん粉 米粉 なたね油	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/いか パン粉 なたね油/キャベツ コーン 人参 サラダ油	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 味噌/鶏肉 生姜 にんにく 卵 小麦粉 片栗粉 なたね油/もみのり ひじき 水あめ	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/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/小松菜 厚揚げ 味噌/ぶり 片栗粉 卵 ごま なたね油
12  スポーツの日	13 ロールパン オニオンポタージュ チキンナゲット りんご	14 ごはん スンドゥブチゲ たつた あ さばの竜田揚げ たたききゅうり	15 みそラーメン きなこポテト おうとうかん 黄桃缶	16 ちゅうか 中華おこわ とかちだいず 十勝大豆コロッケ あ ごま和え
	ロールパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 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/鶏肉 パン粉 でん粉 乾燥おから なたね油/りんご	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく サラダ油 人参 あさり 豆板醤 玉ねぎ えのきたけ にら 鳥がら/さば 生姜 ごま 片栗粉 小麦粉 なたね油/きゅうり ごま油 ごま	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 茎わかめ 鳥がら 豚骨 煮干し/じゃがいも なたね油 きなこ/黄桃缶	胚芽精米 もち米 生姜 豚肉 椎茸 きくらげ たけのこ 人参 栗 グリンピース ごま油/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 なたね油/ほうれん草 もやし ごま
19 たま あ どん 玉ねぎのかき揚げ丼 みそしる 味噌汁 かき 柿	20 よこわ 横割バンズ あ 揚げハンバーグ （ケチャップソース） コーンシチュー よう かん 洋なし缶	21 ごはん じる さつまい に さんまの煮つけ あ いそ和え	22 パスタカレーソース にんじんとコーンのサラダ	23 わかめごはん みそしる 味噌汁 チキンカツ
白飯 えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 なたね油/豆腐 小松菜 えのきたけ 味噌/柿	横割バンズ/玉ねぎ 豚肉 鶏肉 なたね油 ケチャップ/ベーコン コーン クリームコーン 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/洋なし缶詰	白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油 味噌/骨付きさんま 生姜/小松菜 もやし もみのり	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 生姜 にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 鶏がらスープ/ハム きゅうり コーン 人参 サラダ油	胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ ごま/厚揚げ 小松菜 たもぎたけ 味噌/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 なたね油
26 ぶたミックス丼 みそしる 味噌汁 りんご	27 あ 揚げパン ポテトスープ あさりのカゲイサダ	28 カレーライス そう ほうれん草と コーンのサラダ	29 ごもく 五目うどん いももち かん パイン缶	30 チキンウインナーライス あ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス
白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン サラダ油 ごま/キャベツ 油揚げ 味噌/りんご	ソフトフランスパン なたね油 シナモン/じゃがいも ベーコン 人参 玉ねぎ パセリ 鶏がらスープ/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 味噌 ごま ごま油	白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレーウ 鶏がらスープ/ほうれん草 コーン ごま サラダ油	ソフト麺 鶏肉 つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 椎茸 たもぎたけ/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 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/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 なたね油/缶詰（みかん パイン りんご 黄桃 洋なし）

★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。

