

10月

給食だより



札幌市立上篠路中学校・札幌市立太平中学校

2026・9・29

「魚」食べていますか？

秋の深まりを感じる季節になりました。

秋は実りの季節。脂がのっておいしく育った「秋の魚」がたくさん獲れます。

今回は魚の栄養について紹介します。

★たんぱく質

筋肉、骨、血液、皮膚など、体のあらゆる組織のもとになる栄養素です。魚のたんぱく質は体内で効率よく利用されやすく、成長期の体づくりや免疫力維持に役立ちます。

★ビタミン

カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨や歯をつくるために役立つビタミンDが含まれます。ビタミンDは日光を浴びることで体内で合成されますが、冬など外での活動が減る時期などは積極的にビタミンDを含む食品を摂取するとよいでしょう。

★DHA・EPA

DHA（ドコサヘキサエン酸）は脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高める効果が期待できます。まぐろやぶり、さば、さんまなどに多く含まれます。

EPA（エイコサペンタエン酸）は血液をサラサラにし、生活習慣病を予防する働きがあります。さば、ぶり、いわしなどに多く含まれます。

★カルシウム

骨や歯を丈夫にします。丸ごと食べられる小魚等からは、カルシウムを多く摂取することができます。

一魚の栄養



近年は魚離れが進み、年齢層問わず肉類の摂取量が増えているそうです。また、子どもたちの中には魚も料理されたものしか見たことがなく魚の見分けがつかない、ということもあるようです。

肉料理だけではなく、魚料理も積極的に食べていきたいですね。



月

火

水

木

金

10月の予定献立



※牛乳は毎日つきます。

1

- ・しょうゆラーメン
- ・チーズポテト 焼き
- ・パイン缶詰

2

- ・わかめごはん
- ・豚汁
- ・コーンフライ

豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・醤油・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ネギ・ほうれん草・くまがめ/じゃがいも・バター・牛乳・チーズ

胚芽精米・大麦・わかめ・ごま・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌・とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・全粉乳

月	火	水	木	金
5 ・スープカレー ・ハムコーンサラダ	6 ・ツイストパン ・チキングラタン ・オニオンチップ サラダ ・黄桃缶	7 ・ごはん ・豆腐の中華煮 ・ほっけカレー揚げ ・しょうが和え	8 ・きつねうどん ・あべかわだんご ・柿	9 ・小松菜ピラフ ・高野豆腐の フライ ・洋ナシ缶
鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ ふなシメジ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・カレー 粉・トマト缶詰・醤油・ハム・コーン・キャベツ・醤油・ ごま油	鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・にん じん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミル ク・チーズ・パン粉・パセリ/ハム・キャベツ・き ゅうり・コーン・玉ねぎ・かたくり粉・ごま	豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・た もぎだけ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にん じく・醤油・ごま油・かたくり粉/ほっけ・カレー粉・ 醤油・小麦粉・かたくり粉/小松菜・もやし・しょう が・醤油	油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ネギ・た もぎだけ・小松菜・醤油/白玉もち・きな粉	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・ にんにく・コーン・小松菜・凍り豆腐・醤油・カレー粉・ 小麦粉・ごま・卵・パン粉
12 スポーツの日 	13 ・背割りコッペ ・ポテトスープ ・チキンカツ ・きなこクリーム	14 ・厚揚げ入り 肉炒め丼 ・味噌汁 (ごぼう・にんじん・大根) ・柿	15 ・味噌ラーメン ・アメリカン ドッグ ・りんご	16 ・鶏ごぼうごはん ・さばスパイス揚げ ・磯和え
	ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・醤 油・鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・豆乳・きな粉・コーン スター・バター	豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・厚揚げ・ 醤油・かたくり粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にん じく・豆板醤・ごま油・ごま・大根・にんじん・ごぼ う・味噌	豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ ごま・味噌・醤油・豆板醤・ごま油・もやし・メ ンマ・ほうれん草・長ネギ・室ワカメ/ボクウイ ンナー・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳	胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・味噌・ごぼう・ にんじん・油揚げ・醤油・ごま・さば・しょうが・にん じく・醤油・かたくり粉・小麦粉・カレー粉/小松菜・ もやし・のり・醤油
19 ・豚すき丼 ・味噌汁 (じゃがいも・わかめ) ・うの花コロッケ	20 給食は ありません 	21 ・ごはん ・さつま汁 ・さんま煮つけ ・ごま和え	22 ・パスタ カレーソース ・フレンチポテト	23 ・ビビンバ ・星のコロッケ ・フルーツミックス
豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たもぎだけ・ 醤油・ほうれん草・じゃがいも・わかめ・長ネギ・ 味噌・じゃがいも・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・お から・ひじき・醤油・でん粉・パン粉・小麦粉・ 大豆		豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・ 大根・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌・さんま・し ょうが・醤油・小松菜・もやし・ごま・醤油	豚肉・豚レバー・シナモン・カレー粉・大豆・玉ね ぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・りんご・ しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ カレールフ・ケチャップ・中濃ソース/冷凍フレン チポテト	胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ネギ・しょう が・にんにく・ごま油・豆板醤・にんじん・ほうれん草・ もやし・ごま・醤油・はなだいご・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・ マッシュポテト・パン粉・小麦粉・水あめ・でん粉・く だもの缶詰(あかん・パイ・黄桃・梨・なつめかん)
26 ・ごはん ・スンドゥブチゲ ・子持ちカラフト ししゃものから揚げ ・ナムル	27 ・横割りバンズ ・かぼちゃのポタージュ ・カレーコロッケ ・スライスチーズ ・にんじんと コーンのサラダ	28 ・かき揚げ丼 ・味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ・パイン缶詰	29 ・肉うどん ・さつまいもグラッセ ・みかん	30 ・五目ごはん ・きのこ汁 ・北海道産ぶりカツ
豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・醤油・味噌・ ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・にら 子持ちカラフトししゃも・小麦粉・かたくり粉・醤油・ ハム・小松菜・もやし・にんじん・醤油・ごま油・豆板 醤・ごま	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・ 小麦粉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/じゃ がいも・豚肉・玉ねぎ・醤油・カレー粉・生乳・ 小麦粉・パン粉・ケチャップ/ハム・にんじん・き ゅうり・コーン・醤油	えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ご ぼう・しんじく・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・ かたくり粉/厚揚げ・小松菜・味噌	豚肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・長ネギ・ 干しいたけ・たもぎだけ・醤油・さつまいも・バ ター・牛乳	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピー ス・醤油・ふなシメジ・えのきだけ・なめこ・にんじん・ 大根・ごぼう・長ネギ・油揚げ・味噌・ふゆ・パン粉・ 小麦粉・大豆油・とうもろこしでん粉・さつまいもでん 粉・じゃがいもでん粉・ライ麦粉・コーンフラワー

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。
 ☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。