



令和8年10月2日発行



札幌市立太平南小学校・札幌市立新陽小学校



10月10日は 目の愛護デー

目の健康チェック

チェックが多い人は要注意

睡眠時間が6時間未満になることが多い

頭が痛くなることがある

暗い場所でテレビを見たり、ゲームをしたりしている

肩がこりやすい

目がかわいた感じがする

目が見えにくくなってきた



目の健康に欠かせない! 「ビタミンA」

ビタミンAは目の粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きくかかわっています。ビタミンAはにんじん、ほうれん草、うなぎなどに多く、油やバターを使って料理をすると体に吸収されやすくなります。



目の疲労回復に役立つ! 「アントシアニン」

ブルーベリーやぶどう、なすなどの皮に含まれる紫色の色素成分「アントシアニン」は、目の疲労回復に役立ちます。



お知らせ

ビタミンAがとれる! 人気の給食メニュー

ほうれん草とベーコンのサラダ

【材料(4人分)】

ベーコン...30g (2枚)	A {	しょうゆ...大さじ 1/2
ほうれん草...120g (4株)		酢...小さじ 1
もやし...60g (1/3袋)		サラダ油...小さじ 1/2
白いりごま...少々		砂糖...少々

【作り方】

- ① ベーコンは千切りにし、から炒りして油を切って冷ます。
- ② ほうれん草は茹でてから水で冷まし、一口大に切る。
- ③ もやしは茹でて水で冷ます。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気を切った野菜と①・④・白いりごまを混ぜる。

第47回 学校給食展

きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ

令和8年 10月10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 (7番出入口と9番出入口の間)

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
● もくもくクイズ ● 給食レシピ配布
● 札幌市学校給食会刊行によるパネル展示・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

よてい こんだて



- ★牛乳は毎日200mL つきます。
- ★献立の下段は、調味料等を除く主な使用食材です。
- ★果物は天候や市場の状況によって、変更になる可能性があります。
- ★海産物全般における甲殻類・魚卵等の混入、加工品製造過程および調理中におけるアレルギーの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いします。

月	火	水	木	金
5 とりめし みそしる ぶりのなんぶあげ	6 【太:4年生なし】 たまねぎのかきあげどん みそしる おうとうかん	7 あげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	8 チキンカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ	9 みそバターコーンラーメン きなこポテト パインかん
胚芽精米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ・豆腐・小松菜・えのき茸・ぶり・卵・ごま	白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・卵・厚揚げ・小松菜・たもぎ茸・黄桃缶	パン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま	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・グリーンピース/ブロッコリー・コーン・ごま	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・すりごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン/冷凍フレンチポテト・きな粉・パイン缶
12 スポーツの日 	13 ぶたミックスどん みそしる いわしのカリカリフライ	14 コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット かき	15 【新:ひまわり学級なし】 ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり	16 パスタミートソース あつあげサラダ
	白飯・豚肉・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・人参・ごぼう/いわし・生姜・マッシュポテト	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・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/鶏肉・おから/柿	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら/さば・生姜・ごま/きゅうり・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・パセリ/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま
19 チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス	20 あつあげいりにくいためどん みそしる おうとうかん	21 ツイストパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ	22 【新:6年生なし】 ごはん さつまじる さんまのにつけ いそあえ	23 【日本あじめぐり】 ごもくうどん <u>ずんだもち</u> みかん
胚芽精米・大麦・バター・ウインナー(鶏肉・豚肉)・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/ちくわ・チーズ・卵/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま/キャベツ・油揚げ/黄桃缶	パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/いか/キャベツ・人参・コーン	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/さんま・生姜/小松菜・もやし・のり	ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たもぎ茸/白玉もち・枝豆/みかん
26 【新:ふれあい給食】 わかめごはん みそしる チキンカツ	27 ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ おひたし	28 よこわりバンズ コーンシチュー あげハンバーグ かき	29 ごはん きのこじる とりてん のりのつくだに	30 カレーラーメン シナモンポテト パインかん
胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/厚揚げ・小松菜/鶏肉・卵	白飯/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・きくらげ・生姜・にんにく/玉ねぎ・豚肉・牛肉/小松菜・白菜・糸かつお	パン/コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/鶏肉・豚肉・玉ねぎ/柿	白飯/ぶなしめじ・えのき茸・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ/鶏肉・生姜・にんにく・卵/のり・ひじき	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・りんご/さつまいも/パイン缶

