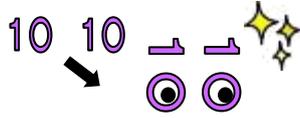




10月号



10月10日は目の愛護デーです

10月10日は「目の愛護デー」です。「10 10」を横にすると目とまゆの形に見えることから定められました。勉強やゲーム、スマートフォンの使用などで目が疲れることはありませんか？目の疲れがたまると、頭痛やめまい、吐き気といった症状が出る場合があります。体調が悪くなる前に普段の生活を見直したり、目に良い食べ物を食べたりして、目を大切にしましょう。

<ビタミンA>

- ・目の乾き防ぐ
- ・暗いところでも物が見えるのを助ける

色の濃い野菜

レバー

<ビタミンB群>

- ・目の疲れをやわらげる
- ・目の神経の働きを活発にする

豚肉 卵 牛乳 大豆

<ビタミンC>

- ・目の充血や病気を防ぐ

野菜・果物 いも

<アントシアニン>

- ・目の疲れをやわらげる
- ・視力の低下を防ぐ

ブルーベリー ぶどう なす

じゅうごや とうじょう 十五夜メニューが登場します



ススキは実った稲穂を、月見団子は満月を表しています。

今年の十五夜は10月6日(月)です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、一年の中で一番月が美しく見える日といわれています。この日は、ススキを飾ったり、月見団子や秋に収穫した食べ物をお供えしたりして、収穫への感謝の気持ちをこめてお祝いします。給食では、6日(月)に十五夜メニューとして「ごまだんご」を出します。おいしく食べながら、秋の行事を楽しんでください。

今月の地産地消

ブロッコリー・小松菜・玉ねぎ

14日(火)の「ブロッコリーとコーンのサラダ」には、「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の取組で作られた札幌産のブロッコリーを使用します。給食で出た食べ残しや調理くずから作られた肥料で栽培された、環境にやさしい野菜です。

また、17日(金)の「おひたし」には西区産の小松菜を使用するほか、10月20日(月)から11月14日(金)までは、札幌産の玉ねぎを使用する予定です。

地元の新鮮でおいしい野菜を、ぜひ給食で味わってください！

第46回学校給食展のお知らせ

【日時】 10月11日(土) 11:00~18:00

【場所】 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)

【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 など



★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
6 ごもくうどん こまだんご ベビーパインかんづめ	7 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	8 ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ いそあえ	9 かくしよく・ブルーベリージャム オニオンポタージュ とちちだいずコロクケ ミニトマト	10 ぶたすきどん みそしる(はくさい・あぶらあげ) りんご
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たもぎ茸・むろあじ・昆布/白玉もち・ごま/ベビーパイン缶詰	胚芽米・大麦・あさり・生姜・にんじん・ごぼう・小松菜・昆布/もやし・油揚げ・むろあじ・昆布/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉	精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・にんじん・長ねぎ・干椎茸・ごま油・片栗粉/子持ちカラフトししゃも(カペリン)・小麦粉・片栗粉/ほうれん草・白菜・のり	角食/[既製品 ブルーベリージャム: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・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/[既製品 十勝大豆コロクケ:じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・カレー粉]/ミニトマト	精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草/白菜・油揚げ・むろあじ・昆布/りんご
13 スポーツの日 	14 エスカロップ ブロッコリーとコーンのサラダ	15 たまねぎのかきあげどん みそしる(こうやどうふ・わかめ) かき	16 てりやきチーズバーガー (よかりハンズ・あげハンバーグ・スライスチーズ) ベーコンシチュー グレープゼリー	17 ごはん カレーにくじゃが さばのこうみあげ おひたし
	胚芽米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・ケチャップ・トマト・デミグラスソース・カレー粉・鶏がらスープ/ブロッコリー・コーン・ごま	精白米・えび・桜えび・あさり・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・小松菜・ひじき・小麦粉・卵/高野豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/柿	横割パンズ/[既製品 ハンバーグ:牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳]・片栗粉/スライスチーズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ぶどうジュース・寒天	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・白滝・さやいんげん・干椎茸・たもぎ茸・生姜・カレー粉/さば・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉/小松菜・白菜・かつお節
20 (～11/14) みそバターコーンラーメン きなこポテト りんご 給食試食会	21 チキンウインナーライス ほっけのオートミールフライ ようなしかんづめ	22 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	23 あげパン(シナモン) ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	24 2年校外学習 給食なし ごはん さんぺいじる ぶたにくとやさいのいためもの かき
ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・ごま・ごま油・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン・鳥がら・豚骨・煮干し/[既製品 フレンチポテト:じゃがいも]・きな粉/りんご	胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・[既製品 チキンウインナー:鶏肉・豚肉・えんどう豆たん白]・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/洋梨缶詰	精白米/豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油・片栗粉/【既製品 ポークシュウマイ:玉ねぎ・豚肉・牛肉・片栗粉・大豆たん白・小麦粉・タピオカでん粉】/小松菜・もやし・にんじん・ごま油・ごま	ソフトフランス/ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・鳥がら/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま	精白米/鮭・豆腐・じゃがいも・にんじん・大根・こんにやく・長ねぎ・むろあじ・昆布/豚肉・生姜・片栗粉・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま油・ごま/柿
27 カレーラーメン シナモンポテト パインかんづめ	28 とりめし ちくわチーズつめフライ ごまあえ	29 ごはん きのこじる さんまのにつけ みかん	30 レーズンパン こまつなのクリームに ぶりのスパイスあげ バナナ	31 ハヤシライス だいこんサラダ
ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・トマト・りんご・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/さつまいも/パイン缶詰	胚芽米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉/小松菜・もやし・ごま	精白米/がなしめじ・えのき茸・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・むろあじ・昆布/さんま・生姜/みかん	レーズンパン/ベーコン・小松菜・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・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・カレー粉/バナナ	精白米・豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・トマト・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油