

給食だより 10月

令和7年（2025年）10月3日 富丘小学校・稲積小学校

ごはんのパワーで元気いっぱい！！

1 ごはんは体のエネルギー源！

ごはんの約70%は体のエネルギーとなる「炭水化物」です。その他にも「たんぱく質」「ミネラル」などを含みます。摂り過ぎに注意が必要な「脂肪」の割合が低いことが特徴です



2 ごはんは食べても太りにくい！

ごはんは消化吸収率が98%と高いため、胃腸に負担をかけず効率的にエネルギーになる食べ物です。体に蓄積されるエネルギーの割合が低いので、肥満や生活習慣病を予防することができます。



3 ごはんを食べておなかすっきり！

ごはんには「レジスタントスターチ」という、食物繊維と同じ働きをする栄養素を含んでいます。このため、ごはんには整腸作用があり、便秘予防に効果的です。

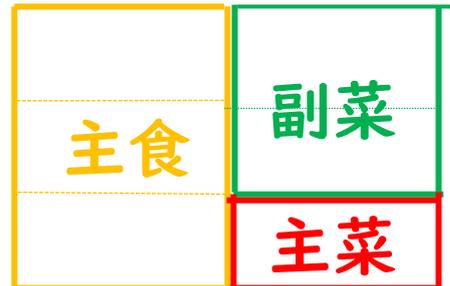


4 ごはんの目安量は？

一食分の食事をお弁当箱につめてみましょう。お弁当の大きさは1日に必要なエネルギー量の1/3と同じになります。たとえば、30代女性の場合は必要なエネルギーが一日約2000kcalなので一食は約660kcalとなります。容量が660mlのお弁当箱を用意しましょう。

弁当箱の半分に入るごはんが一食の目安量です。

理想の食事バランスは、ごはん（主食）、肉、魚などのおかず（主菜）、野菜のおかず（副菜）の割合が3：1：2です。



第46回学校給食展のお知らせ

日時：令和7年10月11日（土）（11：00～18：00）

場所：札幌駅前通地下歩行空間（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

●給食レシピの配布●給食についてのVTR放映

●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



よていこんだて 10月

月	火	水	木	金
6 ハヤシライス 大根サラダ	7 五目うどん いももち パイン缶詰	8 とりめし ちくわず つめろい ごま和え	9 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークウマイ ナムル	10 コッペパン 小松菜のクリーム煮 ぶりのがけ揚げ りんご
豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、トマト/大根、ツナ、胡瓜、人参、ごま	鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長葱、椎茸、たまごだけ/じゃが芋、ごま	麦、鶏肉、玉葱、生姜/ちくわ、チーズ、卵/小松菜、もやし、ごま	豆腐、豚肉、えび、人参、玉葱、筍、椎茸、木耳、生姜、にんにく/玉葱、豚肉、牛肉/小松菜、もやし、人参、ごま	ベーコン、小松菜、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、バター、チーズ、牛乳、豆乳/鱈、生姜、にんにく/りんご
13  スポーツの日	14 カレーラーメン シナモンポテト 柿	15 チキンウインナー ライス ほっけのオートミール パイン缶詰	16 ごはん 三平汁 豚肉と野菜の炒め物 みかん	17 角食パン ねおポークジュ 十勝大豆コロケ ミニトマト ブルーベリージャム
	豚肉、生姜、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉葱、ほうれん草、長葱、わかめ/さつま芋	麦、バター、チキンウインナー、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース/ほっけ、卵、オートミール	鮭、豆腐、じゃが芋、人参、大根、こんにゃく、長葱/豚肉、生姜、筍、人参、ピーマン、ごま	ベーコン、じゃが芋、玉葱、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/じゃが芋、大豆、玉葱/ブルーベリー
20 ごはん さつま汁 ギョウザ / たらギョウザ *どちらかを選ぶ リザーブ給食 おひたし	21 パスタミートソース ねおチップ サラダ	22 深川めし 味噌汁 高野豆腐のフライ	23 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え	24 横割ハンズパン ベーコンシチュー 揚げハンバーグ スライスチーズ 柿
豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/鱈/鶏肉、生姜、にんにく、卵/ほうれん草、もやし、糸かつお	豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマト/ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、玉葱、ごま	麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、小松菜/もやし、油揚げ/凍り豆腐、ごま、卵	豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長葱、椎茸/カラフトシヤモ/小松菜、白菜、のり	ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/牛肉、玉葱、豚肉
27 豚すき丼 味噌汁 りんご *富丘小振替休業日	28 味噌バターソーシ きなこポテト 黄桃缶	29 鮭ごはん とり天 味噌汁	30 ごはん きのこ汁 さんまの煮付け みかん	31 背割りコッペパン ワカアズ(塩) お好み揚げ チョコクリーム
豚肉、白滝、玉葱、筍、たまごだけ、ほうれん草/白菜、油揚げ	豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、バター、コーン/じゃが芋、きな粉	麦、鮭、炊き込みわかめ、ごま/鶏肉、生姜、にんにく、卵/大根、油揚げ	しめじ、えのき、なめこ、人参、大根、ごぼう、長葱、油揚げ/さんま、生姜	ワンタン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長葱、生姜、にんにく/あさり、えび、いか、ベーコン、キャベツ、切干大根、コーン、ひじき、卵、糸かつお、青のり/豆乳、チョコレート、ココア

＜給食の献立内容について…確認をお願いします＞

- ① 牛乳は毎日つきます。
- ② 果物は気候や収穫状況で予告なく変更になることがあります。
- ③ わかめ、昆布など海から収穫される物には、小さなえび、かきが混入している可能性があります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内臓に入っている可能性があります。
- ④ 献立の下段は使用する主な食材（調味料、微量の食材を除く）で、食材欄の/は献立の区切りです。食材の入荷状況で予告無く変更になることもあります。ご了承ください。アレルギー対応等で正確な情報が必要な場合は学校までご連絡をお願いいたします。
- ⑤ 毎日つく牛乳、主食（パン、麺、米）、デザート（果物等）については原材料が明らかなため、食材欄に記載を省略させていただきます。