

給食だより



2026年10月2日（金） 札幌市立富丘小学校・札幌市立稲積小学校

食欲の秋

お米を食べよう



北海道では9月中旬頃からお米の収穫が始まっています。北海道では「ゆめぴりか」や「ふっくりんこ」、「ななつぼし」などおいしい品種がたくさん作られています。

ごはんは、脳や体を動かすエネルギーになる！



お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体づくりに欠かすことのできない三大栄養素の一つで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

朝ごはんには、お米がおすすめ！



人は寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときには、脳や体はエネルギー不足の状態です。

脳を活性化させ、1日を元気に過ごすためにも、1日の始まりの朝ごはんではエネルギーを補給することが必要です。ゆっくり消化吸収される「ごはん」は、不足したエネルギーを補い、長時間維持することができます。

忙しい朝には、具たくさんのおにぎりもおすすめです。

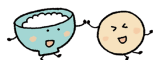


ごはんと大豆はとってもなかよし！

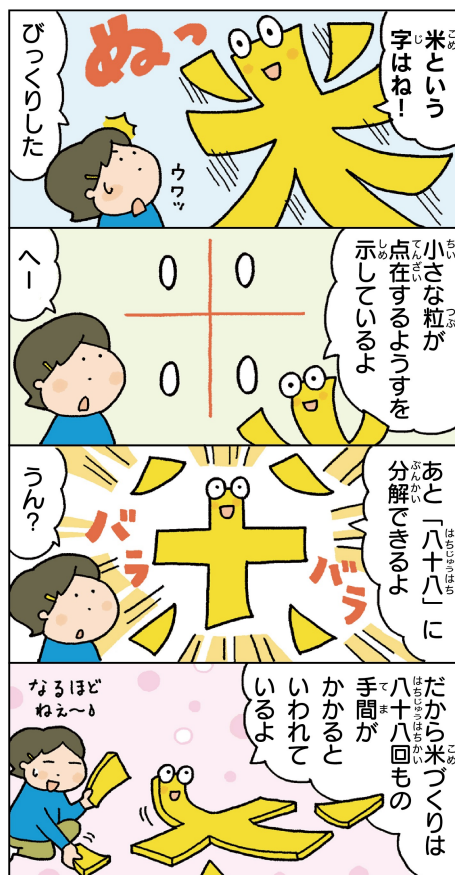


日本ではよく、「ごはんとうす汁」や「ごはんとう納豆」など、ごはんとう大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面から見てもとってもよいことです。

一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



「米」という字



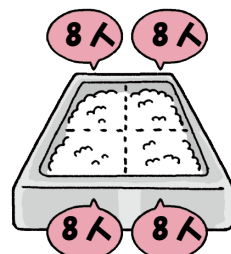
「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。

現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。



給食の白いごはん、しっかり食べていますか？

白いごはんの日は、たくさんの食べ残しが出ています。食缶の中にごはんがたくさん余っていませんか？農家さんが一生懸命育ててくださったお米です。盛り付ける前に一人あたりの量を確認しましょう！



10月の予定献立

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
ロールパン オニオンポタージュ イカフライ コールスローサラダ	ごはん きのこ汁 とり天 のりのつくだに	稲積・4年生なし パスタミートソース 厚揚げサラダ	とりめし みそ汁 (豆腐・小松菜・えのき) ぶりの南部揚げ	チキンカレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ
ロールパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・マヨネーズ・チーズ・鶏がら/イカフライ(冷凍)/キャベツ・人参・コーン	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/鶏肉・生姜・にんにく・卵・ベーキングパウダー/もみのり・ひじき・水あめ	ソフト麺・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・セロリ・にんにく・パセリ・キャブ・トマト缶・デミグラスソース・鶏がら/厚揚げ・生姜・キャベツ・胡瓜・人参・ごま油・ごま	精白米・大麦・鶏がら・鶏肉・生姜・玉ねぎ/豆腐・小松菜・えのきたけ/ぶり・卵・ごま	白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・生姜・にんにく・グリーンピース・カレールウ・キャブ・鶏がら/ブロッコリー・コーン・ごま
12	13	14 富丘・4年生なし 稲積・6年生なし	15 ★リザーブ給食★	16 稲積・5年生なし
スポーツの日	ごはん さつま汁 さんまの煮つけ いそ和え (小松菜・もやし)	五目うどん いもち パイン缶	チキンウイナーライス フルーツミックス ★ちくわチーズつめ揚げ ★チーズフォンデュ サンドコロッケ	玉ねぎのかき揚げ丼 みそ汁 (小松菜・たもぎたけ) 梨
	白飯/鶏肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さんま・生姜/こまつな・もやし・もみのり	ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・たもぎ茸/じゃがいも・水あめ・ごま/パイン缶	胚芽米・大麦・バター・トマト缶・サウダダ・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・グリーンピース・キャブ・缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし) ★ちくわ・チーズ・卵/★チーズフォンデュサンドコロッケ(冷凍)	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・たもぎたけ/梨
19 稲積・5年生なし	20	21	22	23
横割りパンズパン コーンシチュー ハンバーグ りんご	ごはん スンドゥブチゲ サバの竜田揚げ 柿	カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶	中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え (ほうれん草・もやし)	ぶたミックス丼 みそ汁 (ごぼう・にんじん) パイン缶
横割りパンズパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・マヨネーズ・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がら/ハンバーグ(冷凍)/キャブ/りんご	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鶏がら・煮干し/さば・生姜・ごま/柿	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・カレールウ・鶏がら・豚骨・煮干し/さつまいも・シナモン/黄桃缶	胚芽米・もち米・豚肉・生姜・干し椎茸・きくらげ・たけのこ・人参・栗・グリーンピース・ごま油/十勝大豆コロッケ(冷凍)/ほうれん草・もやし・ごま	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/パイン缶
26 富丘・振替休業日	27	28	29	30
角食 しおワタンスープ おこのみ揚げ チョコクリーム	ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ おひたし (小松菜・白菜)	みそバターコーンラーメン きなことポテト みかん	エスカロップ ナムル	厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) 黄桃缶
角食パン/ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら・豚骨・煮干し/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・キャブ・糸かつお・青のり/豆乳・チョコレート	白飯/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油/ポークシュウマイ(冷凍)/こまつな・白菜・糸かつお	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・鶏がら・豚骨・煮干し/じゃがいも・きなこと/みかん	精白米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・豚肉・卵・パン粉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・キャブ・デミグラスソース・鶏がら/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま	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・豆板醤・ごま/キャベツ・油揚げ/黄桃缶



リザーブ(reserve=予約する)給食とは、事前に子どもたちが選ぶ給食のことです。
 今回は「カルシウムについて知ろう」をテーマに「チーズ」の入っているおかず『ちくわチーズつめ揚げ』もしくは『チーズフォンデュサンドコロッケ』を選んで食べます。

