

きゅうしょくだより 10月

札幌市立月寒小学校・みどり小学校 2025.10.3 発行

暑さも落ち着き、秋らしい気候となりましたが、朝晩の気温の変化で、体調を崩しやすい時期でもあります。
毎日の手洗い、うがいの他に体の抵抗力を高める野菜や果物を食べて、体の中から元気になりましょう。
給食では旬の食べものを取り入れた献立が登場する予定です。「食欲の秋」を楽しみながら、おいしく食べてもらえると嬉しいです。

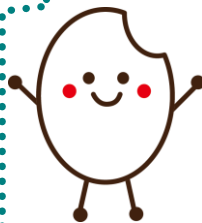
こめ た お米を食べよう



日本はお米を主食にして、肉・魚・野菜と様々な食品を取り入れた食事の習慣があります。
これは、日本の気候や風土に合ったものとして長い年月をかけて、つくりあげられたものです。
しかし、食の欧米化が進み、お米の消費量は減少し、生活習慣病も増えつつあります。ここでもう一度、主食としてのお米の特徴を見てみましょう。

こめ えいよう お米の栄養

お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもタンパク質やミネラルなどがバランス良く含まれています。



じばさんぶつ 地場産物としてのお米

お米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べものの一つです。多くの食べものを輸入に頼っている中で、お米はほぼ100%の自給率を保っています。給食のお米は北海道産の「ゆめぴりか」「ななつぼし」を使用しています。

あき みかく で 秋の味覚がたくさん出ます！

10月の給食では、さんま・きのこ・さつまいもなどの秋が旬の食べものを使用します。

この時期とくにおいしくなる、旬の食べものをぜひ、味わってください。



10月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

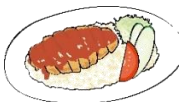
月	火	水	木	金
6日 ●★よこわりバンズ ★ベーコンシチュー ※1 レバーいりハンバーグ ※2 ★スライスチーズ バナナ ※1 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参 牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク ※2 牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー	7日 ごはん とうふのちゅうかに ※1 あげポークシュウマイ ※2 ナムル ※3	8日 室蘭ご当地メニュー カレーラーメン ※1 シナモンポテト ※2 パインかんづめ ※1 ラーメン・豚肉・メンマ・もやし・白菜 人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ わかめ・トマトピューレ・りんご ※2 さつまいも	9日 根室ご当地メニュー ●★エスカロップ ※1 ブロッコリーと コーンのサラダ ※2 ※1 ご飯・大麦・バター・パセリ・筍 豚肉・卵・玉ねぎ・人参・トマト ※2 ブロッコリー・コーン・ごま	10日 ●たまねぎの かきあげどん ※1 みそしる ※2 わせみかん ※1 ご飯・えび・あさり・桜えび・玉ねぎ 人参・ごぼう・春菊・ひじき・卵 ※2 高野豆腐・わかめ・長ねぎ
13日  スポーツの日	14日 ごはん カレーにくじゃが ※1 サバのこうみあげ ※2 いそあえ ※3 ※1 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 白滝・さやいんげん・椎茸 ※2 サバ ※3 ほうれん草・白菜・のり	15日 ごもくうどん ※1 いももち ※2 わせみかん ※1 うどん・鶏肉・油揚げ・つと・ごぼう 人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ 椎茸・たまご茸 ※2 じゃが芋・ごま	16日 ★チキンウインナーライス ※1 ●ほっけの オートミールフライ ※2 バナナ ※1 ご飯・大麦・バター・トマト・玉ねぎ ウインナー・人参・マッシュルーム ※2 ほっけ・卵・オートミール	17日 ビビンバ ※1 ★かぼちゃコロッケ ※2 フルーツミックス ※3 ※1 ご飯・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・ごま 長ねぎ・人参・ほうれん草・もやし ※2 南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・脱脂粉乳 ※3 みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶 りんご缶
20日 ●★かくしよく ★オニオンポタージュ ※1 とかちだいずコロッケ ※2 ブルーベリージャム ※1 ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ 牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ ※2 じゃが芋・大豆・玉ねぎ	21日 札幌 ぶたすきどん ※1 みそしる ※2 わせみかん ※1 ご飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・筍 たもぎ茸・ほうれん草 ※2 白菜・油揚げ	22日 パスタミートソース ※1 オニオンチップサラダ ※2 ※1 スパゲティ・トマト・豚肉・玉ねぎ 人参・大豆・マッシュルーム・セロリ ※2 ハム・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ごま	23日 ふかがわめし ※1 みそしる ※2 ●こうやどうふフライ ※3 ※1 胚芽米・大麦・あさり・人参・ごぼう 小松菜 ※2 もやし・油揚げ ※3 高野豆腐・ごま・卵	24日 ごはん マーボーどうふ ※1 ししゃものからあげ ※2 おひたし ※3 ※1 豆腐・豚肉・人参・長ねぎ・椎茸 ごま油 ※2 カラフトシヤモ(魚卵) ※3 ほうれん草・もやし・系かつお
27日 あげパン (ソフトフランス)※1 ポテトスープ ※2 スパゲティサラダ ※3 ※1 ソフトフランスパン・シナモンシュガー ※2 ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ ※3 あさり・スパゲティ・きゅうり・人参 ごま	28日 ごはん きのこじる ※1 さんまのにつけ ※2 りんご ※1 しめじ・えのき・なめこ・人参・大根 ごぼう・長ねぎ・油揚げ ※2 さんま	29日 札幌ご当地メニュー ★みそバターコーン ラーメン ※1 きなこポテト ※2 パインかんづめ ※1 ラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・ごま もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ バター・コーン ※2 じゃが芋・きなこ	30日 美唄ご当地メニュー とりめし ※1 ●★ちくわの チーズつめあげ ※2 ごまあえ ※3 ※1 ご飯・大麦・鶏肉・玉ねぎ ※2 ちくわ・チーズ・卵 ※3 ほうれん草・もやし・ごま	31日 ハヤシライス ※1 だいこんサラダ ※2 ※1 ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ マッシュルーム・グリーンピース・トマト ※2 大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま

北海道を食べよう！ ご当地メニュー紹介♪

8日(水)室蘭のカレーラーメン
 スパイシーで濃厚なとろみのある
 カレースープが特徴です。



9日(木)根室のエスカロップ
 筍入りのバターライスにトンカツがのり
 デミグラスソースがかかった料理です。



29日(水)札幌の味噌バターコーンラーメン
 味噌ラーメンにバターとコーン
 が入った札幌らしいラーメンです。



30日(木)美唄のとりめし
 美唄の郷土料理です。鶏肉と玉ねぎ
 が入る混ぜ飯です。

