

＊給食だより＊



令和7年(2025年)9月30日
札幌市立月寒中学校

10月10日は「目の愛護デー」



1010を横にすると、眉と目の形に見えることに由来しています。スマートフォンやゲーム等で目を酷使しがちな現代、目の健康はとても重要です。目を守るためには、正しい姿勢で画面や本を見る、休憩を取り遠くを見る等の他、バランスの良い食生活を心掛けることも大切です。好き嫌いをせず、毎日様々な食材を食べることで、目の健康を守りましょう。

ビタミン A 目の粘膜を潤す・角膜の新陳代謝を促す等、目を守ります。目の網膜にあるロドプシンをつくることによって、暗い場所でも見えやすくします。

多く含む食材：にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー



アントシアニン ロドプシンの再合成を促すことによって視覚機能を改善し、目の疲れを和らげます。

多く含む食材：ブルーベリー、なす、ぶどう



🥬 清田ブランドほうれん草「ポーラスター」を提供します 🥬

ポーラスターは、昭和50年代、国の減反政策で水田からの転換作物として作付けをしたのが始まりです。冷涼な気候を活かして夏の間に栽培されており、出荷のピークは6～10月です。道外では、ほうれん草は秋から春にかけてが旬です。品薄となる6月から8月の間、東京市場では高値で取引されていたことから、当初から道外出荷を主眼にしていたスタートでした。それに際し、この地から出荷されるほうれん草にふさわしい愛称として選ばれたのが「北極星」を意味する「ポーラスター」でした。ポーラスターは、甘味が強くてえぐみが少なく、間引きを行うことによって葉肉の厚い、日持ちの良いほうれん草になりました。

今回使用させていただくポーラスターは、農協から直接納品していただき、28日(火)におひたしとして提供します。

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(チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東
(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

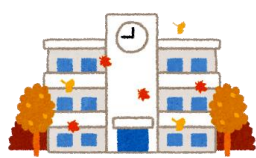
●給食についてのVTR放映 ●給食レシピの配布

●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



もぐりん ペろりん

月	火	水	木	金
 10月 予定献立 鮭、さんま、きのこ、栗、柿等、旬の食材をたくさん取り入れました。秋の味覚を楽しみましょう！		1 日 五目うどん ごまだんご 梨 	2 日 7組フィールドワーク 鮭ご飯 味噌汁 星のコロッケ	3 日 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ
		うどん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たまごだけ/白玉もち、すりごま/梨	胚芽米、大麦、鮭、炊き込みわかめ、ごま/もやし、油揚げ/じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉、片栗粉、水あめ	精白米、豚肉、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、小麦粉、カレーパウダー/ハム、小松菜、コーン、ごま
6 日 コロッケバーガー オニオンポタージュ 黄桃缶	7 日 豚すき丼 味噌汁 白身魚フライ	8 日 パスタミートソース 大根サラダ ブルーベリーゼリー	9 日 とりめし 味噌汁 ぶりカツ	10 日 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ねぎたれナムル
横割りのパンズ、カレーコロッケ（じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、パン粉）/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/黄桃缶	精白米、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまごだけ、ほうれん草/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/たら、小麦粉、卵、パン粉	パスタ、豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、生姜、小麦粉、トマト缶/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま/ブルーベリー、寒天	胚芽米、大麦、鶏肉、生姜、玉ねぎ/大根、人参、ごぼう/ぶり、小麦粉、パン粉、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、ライ麦粉	豆腐、豚肉、生姜、にんにく、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも（子持ち）、小麦粉、片栗粉/ハム、ほうれん草、もやし、人参、生姜、にんにく、長ねぎ、ごま
13 日  スポーツの日	14 日 ご飯 きのこ汁 さんまの煮付け ごま和え	15 日 ぎつねうどん 青のりポテト ミニトマト	16 日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 洋梨缶	17 日 ご飯 コーンクリームスープ ハンバーグおろしソース りんご
	しめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ/さんま、しょうが/ほうれん草、白菜、すりごま	うどん、油揚げ、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草/フレンチポテト、青のり/ミニトマト	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、小松菜/高野豆腐、小麦粉、すりごま、卵、パン粉、ごま/洋梨缶	コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たん白、大根、生姜、片栗粉/りんご
20 日 コッペパン 小松菜グラタン チキンナゲット オニオンチップサラダ	21 日 礼教研 	22 日 味噌ラーメン アメリカンドッグ 柿	23 日 栗ご飯 とんかつ からし和え	24 日 学校祭 
ベーコン、玉ねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉/鶏肉、おから、パン粉、片栗粉、小麦粉/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、片栗粉、ごま		ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、すりごま、ごま、もやし、玉ねぎ、人参、メンマ、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ/ボークウィンナー（豚肉、水あめ）、小麦粉、卵、牛乳/おけさ柿	胚芽米、大麦、栗、油揚げ、人参、しめじ、干し椎茸/豚肉、小麦粉、卵、パン粉/焼きちくね、小松菜、キャベツ	
27 日 角食 ポテトスープ さわらのオートミールフライ きなこクリーム	28 日 ご飯 厚揚げのカレーソース（レバー入り） ぎょうざ  おひたし	29 日 肉うどん さつまいもグラッセ みかん	30 日 鶏ごぼうご飯 かぼちゃチーズフライ 磯和え	31 日 スープカレー あさりのサラダ
ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ/さわら、小麦粉、卵、オートミール、パン粉/きな粉、豆乳、コーンスターチ、バター	厚揚げ、豚ひき肉、豚レバーチップ、人参、玉ねぎ、さやいんげん、生姜、にんにく、カレーパウダー/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ、にら、にんにく、生姜、人参、干し椎茸、大豆たん白、小麦粉/ほうれん草、白菜、糸かつお	うどん、豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、たまごだけ/さつまいも、バター、牛乳/みかん	胚芽米、大麦、鶏ひき肉、焼き豆腐、生姜、油揚げ、ごぼう、人参、ごま/かぼちゃ、チーズ、牛乳、マーガリン、小麦粉、米粉、パン粉、大豆たん白/小松菜、もやし、のり	精白米、鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、トマト缶/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ごま

- ・牛乳（200ml）は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載しておりません。（/は献立の区切りです。）
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。