

給食だより

令和8年10月2日

月寒東小学校

しらかば台小学校



暑さがすっかりやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。秋と言えば、「食欲の秋」ですね。おいしいものが多く出回る季節ですので、ぜひ、旬のものをご家庭でも楽しんでみてください。



お米を食べよう！

お米のおいしい季節になったね！



ご飯の栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りがでるアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを多く含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘り強くなります。

ご飯、こんなところがにじゅうまる！

粒なのでよくかむ習慣がつく！



粉にして食べる小麦と異なり、自然によく噛んで食べるよい習慣が身につきます。

ゆっくり消化・吸収される！



米の周りは硬い細胞壁で囲まれているため、消化吸収がゆるやか。太りすぎや糖尿病の予防にも役立ちます。

量のわりにはヘルシー！



お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は量のわりにはカロリーの低い食品です。

どんな料理にもよく合う！



和洋中、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととても豊かにしています。

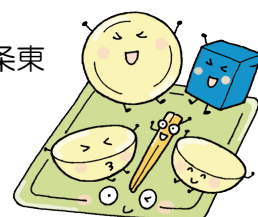
第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10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
●もぐぺろクイズ ●給食レシピの配付
●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付 等

お知らせ



10月のよていにन्दて

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
横割パンズ オニオンポタージュ メンチカツ コールスローサラダ	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 りんご缶	味噌バターコーン ラーメン きなこポテト パイン缶	とりめし 味噌汁 釧路産たらザンギ	ご飯 豆腐の中華煮 (えび入り) 揚げポークシュウマイ ピリ辛たたききゅうり
横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/メンチカツ/キャベツ、にんじん、コーン	精白米、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、小松菜、厚揚げ、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、白ごま/キャベツ、油揚げ/りんご缶	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、白すりごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン/フレンチポテト、きな粉/パイン缶	胚芽米、大麦、鶏肉、生姜、玉ねぎ/豆腐、小松菜、えのきたけ/たらザンギ	精白米/豆腐、豚肉、むきえび、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、黒きくらげ、生姜、にんにく/ポークシュウマイ/きゅうり
12日	13日	14日	15日	16日
	玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 黄桃缶	パスタミートソース 厚揚げサラダ	中華おこわ 十勝大豆コロック ごま和え	カレーライス サイコロサラダ
	精白米、むきえび、あさり、さくらえび素干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、卵/豆腐、なめこ、長ねぎ/黄桃缶	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ/厚揚げ、生姜、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま	胚芽米、もち米、豚肉、生姜、椎茸、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、日本栗、グリーンピース/十勝大豆コロック/ほうれん草、もやし、白すりごま	精白米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース/ハム、にんじん、きゅうり、コーン
19日	20日	21日	22日	23日
揚げパン ポテトスープ 元気もりもり ラーメンサラダ	ご飯 きのこ汁 味噌味 とり天 のりの佃煮	五目うどん フレンチポテト みかん	エスカロップ ブロッコリー とコーンのサラダ	ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ おひたし
ソフトフランスパン/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/生ラーメン、ハム、きゅうり、もやし、コーン、にんじん、白ごま、エッグケアマヨネーズ(卵不使用)	精白米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ/鶏肉、生姜、にんにく、卵/もみのり、ひじき	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、椎茸/フレンチポテト/早生みかん	胚芽米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、卵、パン粉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく/ブロッコリー、コーン、白ごま	精白米/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、ニラ/さば切り身、生姜、白ごま/小松菜、白菜、糸かつお
26日	27日	28日	29日	30日
コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 柿	豚ミックス丼 味噌汁 からし和え	カレーラーメン シナモンポテト 洋なし缶	チキン ウインナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	ごはん 味噌汁 さんまの煮付け ほうれん草の ツナ味噌和え
コッペパン/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、バター、チーズ、牛乳、豆乳/鉄腕チキンナゲット/かき	精白米、豚肉、生姜、厚揚げ、玉ねぎ、竹の子、にんじん、ピーマン、白ごま/大根、にんじん、ごぼう/ハム、ほうれん草、キャベツ	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、カットわかめ、りんご/さつまいも/なし缶	胚芽米、大麦、バター、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/白ちくわ、チーズ、卵/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶	精白米/じゃがいも、玉ねぎ、カットわかめ/さんま骨付き、生姜/ほうれん草、もやし、まぐろ水煮、白すりごま

* 牛乳は毎日 200 mlが1個つきます。

* 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合もありますので御了承ください。

* 海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かにが混入している場合があります。

* 調味料・だしについては表示していません。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。

ご希望の方は学校にお知らせください。