

給食だより



札幌市立真栄小学校
札幌市立美しが丘小学校
令和7年9月30日

10月10日は目の愛護デーです👁️👁️

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。



給食では、10月9日（木）に目に良いとされているアントシアニンたっぷりのブルーベリージャムを出します。



10月は食品ロス削減月間です！

きよた野菜 札幌白ごぼう登場！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。

食品を買う時、食べる時、食品ロスを減らすためにできることがあります。ぜひ意識して過ごしてみましょう。



てまえどい



ごはんつぶまでしっかり食べる

JAさっぽろ様のご協力のもと、今年度も「札幌白ごぼう」を給食で使用できるようになりました。9月下旬に、清田区の栄養教諭で真栄地区の生産者さんの元へ伺い、白ごぼうの収穫についてお話を聞いてきました。実物や写真も見せながら、子どもたちに、白ごぼうのよさを伝えていきます。今年度は12月頃までの使用を予定しています。



第46回学校給食展のご案内









〈テーマ〉 「きょうしよくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ」

〈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

憩いの空間北1条東 東側7～9番出口の間です。

パネル展示・給食ができるまでのDVD放映・レシピ配付・実物展示など盛りだくさんの内容です！ぜひお越しください。

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳は毎日200ml付きます。 ・☆は卵を使用しています。 ・●は乳を使用しています。 ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。 ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 		1日 スープカレー 黄桃缶	2日 ☆●背割コッパ チリコンカン ●コーンフライ 梨	3日 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす
		鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロ リー りんご しょうが にんにく/黄桃缶	豚肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 バセリ 醤油/コーンフライ/梨	ベーコン 小松菜 緑豆春雨 コーン 醬 油 /ひじき春巻/なす 豚肉 人参 長ね ぎ しいたけ しょうが にんにく みそ 醤油 豆板醬
6日 ●味噌バターコーンラーメン きなこポテト 柿	7日 とりめし みそしる ●白花豆コロッケ	8日 ごはん 豆腐の中華煮 揚げポークシュウマイ ナムル	9日 ☆●角食 ●オニオンポタージュ 十勝大豆コロッケ ブルーベリージャム	10日 ごはん きのこじる さんまの煮付け みかん  <p>美しが丘小 2ちのみ学級 給食なし</p>
豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま みそ 醤油 ごま油 豆板醬 もやし し メンマ ほうれん草 長ねぎ バター コーン/きなこ じゃがいも/柿	胚芽精米 大麦 醤油 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/じゃがいも 長ねぎ わかめ みそ //白花豆コロッケ	豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけの こ しいたけ きくらげ しょうが にん にく 醤油 ごま油/ポークシュウマイ/小 松菜 もやし 人参 醤油 ごま油 ごま	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミル ク チーズ/十勝大豆コロッケ/ブルーベ リージャム	ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油あげ みそ/さん ま しょうが 醤油 みかん
13日 	14日 鮭ごはん ☆とり天 みそしる	15日 ハヤシライス 大根サラダ	16日 ☆●コッパパン ●小松菜のクリーム煮 ぶりのスパイス揚げ りんご	17日 ☆玉ねぎのかき揚げ丼 みそしる 柿
	胚芽精米 大麦 鮭 醤油 炊き込みわか め ごま/鶏肉 しょうが にんにく 醤油 小麦粉 卵/大根 油揚げ みそ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロ リー しょうが にんにく マッシュルー ム グリンピース 小麦粉 醤油/大根 ま ぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま 醤油 ごま油	ベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ね ぎ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/ぶり しょうが にんにく 醤油 小麦粉/りんご ごま油	えび あさり 玉ねぎ 人参 ごぼう 春 菊 小麦粉 卵/凍り豆腐 塩わかめ 長ね ぎ みそ/柿
20日 五目うどん いもち パナナ 	21日 ●チキンウイナーライス ☆ほっけのオートミールフライ パイン缶	22日 ごはん カレー肉じゃが サバの香味揚げ 磯和え 	23日 ☆●横割パンズ ●ベーコンシチュー ☆●揚げハンバーグ ●スライスチーズ 黄桃缶	24日 豚すき丼 ☆●ちくわチーズつめ揚げ からし和え  <p>真菜小 5年生 給食なし</p>
鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ 醤油/じゃがいも 醤油 ごま 水あめ/パ ナナ	胚芽精米 大麦 バター チキンウイン ナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース/ほっけ 小麦粉 卵 オート ミール パン粉/パイン缶	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しらた き さやいんげん しいたけ たもぎたけ しょうが/サバ しょうが にんにく 醤油 小麦粉/小松菜 白菜 醤油	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パ セリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハンバーグ 醤油/スラ イスチーズ/黄桃缶	豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たも ぎたけ 醤油 ほうれん草/白ちくわ チーズ 卵 小麦粉/ハム 小松菜 白菜 醤油
27日 ゆであげミートソース オニオンチップサラダ 温州みかんゼリー <p>真菜小 5年生 給食なし 美しが丘小 5年生 給食なし</p>	28日 深川めし みそしる ☆高野豆腐のフライ <p>美しが丘小 5年生 給食なし</p>	29日 ごはん 三平汁 豚肉と野菜のいためもの みかん <p>美しが丘小 5年生 給食なし</p>	30日 ☆●背割コッパ 塩ワントンスープ ☆お好み揚げ ●チョコクリーム 	31日 ごはん マーボー豆腐 ししゃもの唐揚げ おひたし 
スパゲティ バセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリー に んにく 小麦粉 醤油/ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 醤油 ごま/温 州みかんゼリー	胚芽精米 大麦 醤油 あさり しょうが 人参 ごぼう みそ 小松菜/もやし 油揚 げ みそ/凍り豆腐 醤油 小麦粉 ごま 卵 パン粉 ごま	鮭 豆腐 じゃがいも 人参 大根 板こ んにゃく 長ねぎ 醤油/豚肉 しょうが 醤油 たけのこ 人参 ビーマン ごま油 豆板醬 ごま/みかん	ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 メ ンマ もやし 長ねぎ しょうが にんに く 醤油/あさり えび いか ベーコン キャベツ 切干大根 コーン 小麦粉 卵/ 豆乳 チョコレート ココア	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ しいたけ みそ 醤油 ごま油 豆板醬/カラフトししゃも 小麦粉 醤油/ ほうれん草 白菜 醤油