

10月 給食だより

平成30年(2018年)9月28日

札幌市立中央中学校



右の図を見てください。10を並べて横にすると目の形に似ていませんか?...ということで、10月10日は、『目の愛護デー』です。本を読んだり、勉強したり、テレビを見たり、ゲームをしたり...と日頃働かせてばかりの目のために、私たちは何をしてあげるとよいのでしょうか？



目の表面は粘膜！

私たちの目は、いつも涙などで潤っています。鼻やのどなども同じですが、皮膚と違って外からの刺激に弱く、細菌がつくと病気になってしまうこともあります。そのため表面は、細菌やウイルス、細かいゴミなどを洗い流すため、病気に対する抵抗力を持った涙などで潤っています。



目を守るビタミン

目の健康を守るために働く栄養素はいろいろありますが、その中でも特に大切なのが『ビタミンA』です。ビタミンAは、目をはじめとする粘膜を丈夫にし、病気に対する抵抗力を上げます。また、目の細胞に作用して、暗いところで見えにくくなる『夜盲症』や、視力低下、ドライアイを防ぐ働きもあります。

ビタミンAが多く含まれる食品

緑黄色野菜（ほうれん草、人参、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、トマト、なす）など、レバー、うなぎ、チーズなど



10月 予定献立


牛乳200mlは毎日つきます。
葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。

アレルギー表示

鶏卵・うずらの卵使用
牛乳・乳製品使用

しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
1 787kcal 豆腐入りカレーピラフ いわしごまフライ ミルクゼリー	2 807kcal 塩ラーメン アメリカンドッグ 梨	3 752kcal とりめし 鮭のチーズ焼き ごぼうチップ サラダ	4 890kcal ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 ひじき入りぎょうざ いそ和え	5 834kcal 黒コッペ パンプキンシチュー 鶏肉の照り焼き りんご
・米 大麦 バター 白ワイン 塩 カレー粉 ベーコン 焼き豆腐 醤油 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 菜種油 ・いわし 醤油 酒 生姜 小麦粉 卵 ごま パン粉 菜種油 ・牛乳 スキムミルク 粉寒天 砂糖 みかん缶 パイン缶	・豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 菜種油 メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草 わかめ 塩 みりん こしょう ごま油 ごま 豚骨 鶏がら 昆布 煮干 ・ポークウロ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 牛乳 塩 菜種油 かつお 中濃ソース 赤ワイン からし	・胚芽米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がら スープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 みりん 砂糖 ・鮭 塩 こしょう 白ワイン ミックスチーズ パセリ ・ハム キャベツ きゅうり ホール コーン ごぼう 菜種油 酢 砂糖 醤油 こしょう ごま	・豆腐 えび 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 グリルズ 生姜 にんにく 菜種油 かつお 醤油 中濃ソース 砂糖 トバジャツ パプリカ 卵がらスープ 鶏がらスープ ・ひじき入りぎょうざ(冷) 菜種油 ・白菜 小松菜 切りり 醤油	・ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ 塩 砂糖 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ ・鶏肉 醤油 酒 生姜 砂糖 みりん 片栗粉

月	火	水	木	金
8	9 768kcal パスタボンゴレ ストローポテト サラダ ブルーベリーゼリー	10 830kcal ひじきごはん さんまの南部揚げ からし和え	11 847kcal カレーライス ほうれん草と コーンのソテー	12 849kcal ロールパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 高野豆腐のフライ ブルー
	・ソフトパスタ あさり 白ワイン 大豆 玉ねぎ 人参 マヨネーズ セロリ 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレ ー粉 ケチャップ トマト じゃがいも トマト 缶詰 かつお 中濃ソース 醤油 赤みそ 塩 こしょう 赤ワイン オリーブ オイル 鶏がらスープ パセリ ・ハム キャベツ きゅうり じゃがい も ホールコーン 菜種油 酢 砂糖 醤油 こしょう こま	・米 大麦 酒 塩 昆布 鶏肉 ひ じき 油揚げ しらたき 人参 グ リンピース 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん ・さんま 醤油 酒 生姜 小麦粉 卵 こま 菜種油 ・焼きちくわ 小松菜 もやし 醤油 砂糖 からし	・白飯 豚肉 ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生 姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 かつお かつお かつお 醤油 塩 シナモン オリーブ オイル 鶏がらスープ ・ホムン ほうれん草 パター 菜種 油 塩 こしょう	・豚ひき肉 すりみ 焼き豆腐 玉ね ぎ 塩 こしょう 片栗粉 白菜 人参 マヨネーズ 小麦粉 パター 菜 種油 チーズ かつお 牛乳 豆乳 白ワイン 鶏がらスープ パセリ ・高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん 菜種油
15 874kcal ピリカラチキン丼 みそ汁 りんご	16 札幌市実践 研究日(給食なし)	17 860kcal ピビンバ カレーコロッケ フルーツサワー	18 771kcal ご飯 ローペンタン 野菜春巻 冷凍カットパン	19 781kcal 角食 しょうゆワンタンスープ お好み揚げ 型抜きチーズ きなこクリーム
・白飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦 粉片栗粉 菜種油 厚揚げ 人参 た けのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく かつおソース トマト 砂糖 白ワイン こしょう ・油揚げ 小松菜 えのき 赤・白みそ 削り節 昆布		・胚芽米 大麦 酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 砂糖 みりん ごま油 トマト 人参 ほうれん 草 もやし こま 長ねぎ 酢 一味唐辛子 ・カレーコロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグル ト 砂糖	・豚肉 生姜 醤油 酒 片栗粉 人 参 白菜 干椎茸 たけのこ ほう れん草 長ねぎ 塩 こしょう み りん ごま油 鶏がらスープ ・野菜春巻(冷) 菜種油	・ワンタン皮 豚肉 酒 人参 ほう れん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長 ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 酒 塩 こしょう 鳥がら 豚骨 昆 布 ・あさり えび 酒 さくらえび い か ベーコン キャベツ 切り干し 大根 ホムン ひじき 小麦粉 卵 砂糖 ベーキングパウダー 菜種油 ケ チャップ 中濃ソース 砂糖 赤ワ イン 糸かつお 青のり ・豆乳 きなこ 砂糖 コンスター 塩 パター
22 842kcal かき揚げ丼 みそ汁 もやしのごまサラダ	23 789kcal 肉うどん 小松菜蒸しパン みかん	24 752kcal 中華おこわ ししゃもの カレー天ぷら ごま和え	25 873kcal ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ 小魚のつくだ煮	26 779kcal 横割りパンズ キャロットポタージュ フィッシュバーガー(たら) ほうれん草と しめじのサラダ
・白飯 えび しめじ あさり さくら えび しらす干し 玉ねぎ 人参 こぼ ろ 春菊 ひじき 切り干し大根 小 麦粉 卵 塩 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 削り節 昆布 ・厚揚げ 小松菜 たもぎ茸 赤・白み そ 昆布 削り節 ・ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 酢 赤みそ 酒 トマト す りこま	・ソフトめん 豚肉 醤油 酒 み りん 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれ ん草 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 昆 布 削り節 ・小松菜 小麦粉 かつおソース ベー キングパウダー 卵 牛乳 片栗粉 パテ 砂糖 甘納豆(小豆)	・米 もち米 酒 塩 豚肉 生姜 醤油 干し椎茸 さくらえび たけの こ 人参 栗 メンマ グリンピー ス 菜種油 砂糖 みりん ごま油 こしょう ・カラフトししゃも(予約) 酒 小 麦粉 卵 カレー粉 菜種油 ・小松菜 もやし すりこま 砂糖 醤油	・豆腐 豚肉 酒 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 かつおソース こ しょう 片栗粉 鶏がらスープ ・えびシュウマイ(冷) 菜種油 ・かたくち わし煮干し 刻み昆布 醤油 砂糖 酒 みりん 水あめ こま	・ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがい も パセリ 小麦粉 パター 菜種油 チーズ かつお 牛乳 豆乳 塩 こ しょう 白ワイン 鶏がらスープ ・銅鑼堂たらフライ(冷) 菜種油 かつ おソース 砂糖 からし 赤ワイン ・ハム ほうれん草 ホムン しめじ 醤油 みりん ごま 菜種油 砂糖 酢 こしょう
29 824kcal ハヤシライス 小松菜とベーコンの サラダ	30 792kcal みそラーメン 大学いも 柿	31 803kcal サーモンピラフ 白花豆コロッケ フルーツカクテル	11/1 859kcal ご飯 カレー肉じゃが サバのソース焼き しょうが和え	2 694kcal レーズンパン スクールかぼちゃグラタン あさりのサラダ スティックチーズ パイン缶詰
・白飯 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人 参 たけのこ セロリ 生姜 にんに く マヨネーズ グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 トマト ケチャップ トマ ト 缶詰 ハヤシライス かつお 中濃ソ ース 醤油 塩 こしょう オリーブ オイル シナモン 鶏がらスープ ・ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 菜種油 砂糖 こしょう こま	・ソフトラーメン 豚ひき肉 玉 ねぎ 人参 生姜 にんにく す りこま ごま 白・赤みそ 醤油 酒 みりん トマト かつお 豚肉 もやし メンマ ほうれん 草 ねぎ 茎わかめ 菜種油 酒 ごま 鶏がら 豚骨 昆布 煮干し ・さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂 糖 醤油 酢 こま	・胚芽米 大麦 パター 白ワイン 塩 こしょう 鮭フィレ 玉ねぎ ホムン マヨネーズ パセリ 菜種油 ・白花豆コロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨 缶 なつみかん缶 りんごジュース 砂糖 白ワイン	・豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人 参 しらたき グリンピース 干し 椎茸 たもぎ茸 生姜 菜種油 醬 油 砂糖 みりん カレー粉 昆布 ・さば 生姜 酒 かつおソース 砂糖 赤みそ こま ・焼きちくわ 小松菜 もやし 醤油 生姜 みりん	・スクールかぼちゃグラタン(冷) ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 み りん きゅうり キャベツ 人参 酢 からし ごま油 こま
				1時間早出し