

# 給食だより



2025. 9. 4  
札幌市立西野中学校  
札幌市立手稲東中学校

夏休みが終わり2週間近く経ちました。長いお休みの後で早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか。まだ、暑い日が続きます。早く生活リズムをととのえ元気に過ごしましょう。

## 生活リズムのととのえ方

◎早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

◎朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

◎規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがとりやすくなります。

◎日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



## 丈夫な骨をつくらう!

夏休み中も、牛乳を飲んでいましたか?カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



小松菜のおひたし じゃこサラダ 切り干し大根の煮物

## 骨を丈夫にするコツ

1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。



食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。

2 カルシウムの多い食品をとる。



ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。

3 適度に運動をする。



丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。

4 睡眠をしっかり取る。



骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。



# 9月のよていにこんだて

月 8日	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
◎★角食パン みそワントンスープ ◎★たこやき風天ぷら いちごジャム	タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー	冷麦(ほうれん草入り) ◎とり天 りんご缶	★ごぼうピラフ ◎イカバーグ ★フルーツサワー 照り焼きソース	肉炒め丼(厚揚げ・杓ノ草) みそ汁 パイン缶
●小麦粉 卵 スキムミルク ク/●ワントン 豚肉 しょうが にんにく メンマ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 長ねぎ/●豆腐 入りかまぼこ(たら 豆腐) 小麦粉 卵 糸かつお 青のり/●いちご/	●精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 小麦粉 コーン レタス/●わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま/●パインアップル/	●ソフト冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/●鶏肉 生姜 にんにく 卵 小麦粉/●りんご/	●胚芽米 大麦 パター ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく コーン パセリ/●いか たらすり身 玉ねぎ 卵白/●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト/	●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 厚揚げ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/●あさり ごぼう 小松菜/●パイン/
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日 	ごはん すまし汁 ◎チキンカツ からしあえ 味噌だれ  ●精白米/●豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/●鶏肉 小麦粉 卵/ほうれん草 もやし ハム/●ごま/	しょうゆラーメン ごまポテト くだもの  ●ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/●じゃが芋 ごま/●黄桃/	小松菜とじゃこの チャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ  ●胚芽米 大麦 豚肉 にんじん 玉ねぎ にんにく 小松菜 かたくちいわし/●牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー パン粉/●ハム はるさめ きゅうり もやし ごま/	ごはん カレー肉じゃが ◆揚げえびシュウマイ おかかふりかけ  ●精白米/●豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しらたき たもぎたけ いんげん しいたけ しょうが/●えび 白身魚のすりみ 玉ねぎ 豚脂 小麦粉 大豆たんぱく/●しらす干し 糸かつお のり ごま/
22日	23日	24日	25日	26日
◎★黒コッペパン ポークシチュー コールスローサラダ くだもの  ●小麦粉 卵 スキムミルク ク/●豚肉 にんにく しょうが セロリー じゃがいも にんじん 玉ねぎ トマト グリンピース 小麦粉/●きゃべつ にんじん コーン/●りんご/	秋分の日 	パスタミートソース スパイシーポテト ★アイスクリーム  ●ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが パセリ 小麦粉 トマト/●じゃが芋 パセリ/●牛乳/	★コーンピラフ ★白花豆コロッケ くだもの  ●胚芽米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ/●白花豆 じゃがいも パター スキムミルク パン粉 米粉 小麦粉/●みかん/	
29日	30日	1日	2日	3日
◎★横割りパンズパン ★かぼちゃのシチュー ◎★焼きハンバーグ ★スライスチーズ スイートグレープゼリー ケチャップソース  ●小麦粉 卵 スキムミルク ク/●ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /●牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 パン粉/●チーズ/●ぶどうジュース 寒天/	カレーライス 小松菜とコーンのサラダ  ●精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/●小松菜 コーン ハム ごま/	五目うどん 枝豆 ごま塩だんご  ●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 しいたけ たもぎたけ/●枝豆/●白玉もち ごま/	鮭ごはん 豚汁 星のコロッケ  ●胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま/●豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/●じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 小麦粉/	和風そぼろごはん みそ汁 きゅうりのからし漬け  ●精白米 鶏肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ しょうが 油揚げ ひじき ごぼう にんじん ごま/●じゃがいも わかめ 長ねぎ/●きゅうり ごま/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。  
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。  
 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。  
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含まれている献立です。  
 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。



## 第46回 学校給食展

憩いの空間 北1条東

10月11日(土) 11時~18時

7番出入口と9番出入口の間

札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・)

\*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 など

