



令和6年（2024年）7月24日

札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

2学期の給食は8月26日（月）から始まります。清潔なランチマットやハンカチ・ちりかみなどを忘れずに持ってきてましょう。



8月予定献立

月	火	水	木	金
26 始業式	27	28	29	30
ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	豚すき丼 みそ汁 たたききゅうり	パスタ・フード・トマトソース 盛り合わせサラダ (ミニトマト・ブロッコリー・キュウリ・ミニトマト)	チキンウインナーライス 南瓜コロッケ ブルーベリーゼリー	野菜カレー フルーツカクテル
■ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・醤油■鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・おから・砂糖・小麦粉・クラッカー粉・油	■白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・砂糖・醤油・酒・みりん風調味料・ほうれん草■豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ■きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま	■パスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油■ミニトマト・ブロッコリー・きゅうり・マヨネーズ	■胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ■南瓜・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉・油■ブルーベリーピューレ・ブルーベリー果肉・ブルーベリー果汁・寒天・砂糖	■白飯・豚肉・玉ねぎ・南瓜・人参・なす・いんげん・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・カレールウ・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・醤油■みかん缶・パイ缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース・砂糖

★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。

★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。

★牛乳（200ml）は毎日つきます。

8月は野菜強化月間 野菜たっぷり『麦入り野菜スープ』

（8月31日は野菜の日）

【材料4人分】

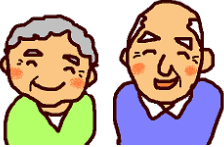
ベーコン 1枚（20g）
人参 1/3本（40g）
玉ねぎ 1個（160g）
キャベツ 1枚（80g）
セロリ 1/5本（12g）
パセリ 3g
大麦（押し麦） 40g
しょうゆ 小さじ2
食塩 少々
（あれば白ワイン小さじ1）
スープ 600cc
（給食では鶏がらスープを使っています。）

【作り方】

- ① ベーコン・玉ねぎ・キャベツは、1cm角切り、にんじんは7～8mm角切り、セロリはスライスし、パセリはみじん切りにする。
- ② ベーコンをから炒りし、セロリ・にんじん・玉ねぎを入れてよく炒める。
- ③ スープを入れ押し麦・キャベツを加えて煮る。
- ④ 材料が煮えたら、調味料とあれば、白ワインを加え、味をととのえる。仕上げにパセリを入れて出来上がり。



9月2日から10月4日までの予定

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ツイストパン かぼちゃのポタージュ メンチカツ バナナ ■ベーコン・南瓜・玉ねぎ・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ■豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆・でん粉・砂糖・油	大分とり天丼 みそ汁 磯あえ ■白飯・鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・油・天つゆ(醤油・砂糖・酒・みりん・片栗粉)■キャベツ・油揚げ・みそ■ほうれん草・もやし・のり・醤油	冷やしラーメン 青のりポテト 梨 ■ラーメン・ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま油・ごま・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・酢■じゃがいも・油・青のり	ほうれん草ピラフ 揚げいわしハンバーグ フルーツサワー ■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・油・ほうれん草・醤油■大豆・玉ねぎ・人参・長ねぎ・たらすり身・でん粉・いわし・みそ・生姜・砂糖・マッシュポテト・にんにく・油■みかん缶・パイ缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト・砂糖	豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け 冷凍みかん ■白飯・豚肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・砂糖・みりん風調味料・ごま■きゅうり・砂糖・ごま
9 信濃小 振替休業日	10	11	12	13
横割パンズ あさりのチャウダー 揚げハンバーグ(ケチャップソース)りんご ■あさり・ベーコン・じゃがいも・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ■牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳・油・ケチャップソース(ケチャップ・ウスターソース・砂糖)	ごはん 豆腐のトロトロ煮 かたつゆのピリリ揚げ 巨峰 ■豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・酒・片栗粉■手持ちシヤモ・酒・片栗粉・小麦粉・油・醤油・砂糖・トウバンジャン	冷麦 ごまポテト パイ缶 ■冷麦・油揚げ・しいたけ・醤油・砂糖・酒・つと・きゅうり・長ねぎ・みりん・酢■じゃがいも・油・ごま・砂糖	五目ごはん すまし汁 ぶりの南部揚げ ■胚芽精米・大麦・酒・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・しいたけ・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん風調味料■そうめん・つと・しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・醤油・酒■ぶり・醤油・酒・小麦粉・卵・ごま・油	豆とひき肉のカレー かぼちゃサラダ ■白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・油・醤油・大豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・ウスターソース・中濃ソース・醤油・ケチャップ■南瓜・油・人参・キャベツ・きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま
16	17 厚別西小 振替休業日	18	19	20 信濃小 遠足
敬老の日 	ピピンパブ 小松菜スープ 揚げぎょうざ ■白飯・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・ごま油・トウバンジャン・人参・ほうれん草・もやし・ごま・酢■ベーコン・小松菜・春雨・コーン・醤油・酒■キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆・醤油・酒・砂糖・でん粉・小麦粉・油	肉うどん ごまだんご 梨 【十五夜献立】 ■うどん・豚肉・醤油・砂糖・酒・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ・たまごだけ・みりん・酢■白玉もち・ごま・砂糖・醤油	鮭ごはん みそ汁 カレーコロッケ ■胚芽精米・大麦・酒・鮭・醤油・わかめ・ごま■厚揚げ・小松菜・みそ■じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・砂糖・みりん・酒・醤油・生乳・小麦粉・パン粉・油	ピピンパブ 小松菜スープ 揚げぎょうざ ■白飯・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・ごま油・トウバンジャン・人参・ほうれん草・もやし・ごま・酢■ベーコン・小松菜・春雨・コーン・醤油・酒■キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆・醤油・酒・砂糖・でん粉・小麦粉・油
23	24	25	26	27
秋分の日 振替休日 	札幌スープカレー フルーツミックス ■白飯・鶏肉・にんにく・オリーブ油・じゃがいも・南瓜・いんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・油・トマト缶・醤油■みかん缶・パイ缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶・砂糖	しょうゆラーメン シナモンポテト 冷凍みかん ■ラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・酒・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・みりん風調味料■さつまいも・油・砂糖	たきこみいなり みそ汁 かぼちゃの天ぷら ■胚芽精米・大麦・砂糖・酢・油揚げ・人参・しいたけ・ひじき・醤油・酒・みりん風調味料・ごま・のり■小松菜・たまごだけ・玉ねぎ・みそ■南瓜・小麦粉・卵・油	ごはん けんちん汁 ほっけオードミルフライ のりとあさりの佃煮 ■鶏肉・酒・豆腐・つきこんやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・醤油■ほっけ・酒・小麦粉・卵・オードミル・パン粉・油■あさり・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・のり・ひじき・水あめ
30	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
揚げパン(ワタナシパン) ゆかりミネストローネ コールスローサラダ ■ソフトフランス・油・砂糖■ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ・ケチャップ・醤油■キャベツ・人参・コーン・酢・油・砂糖	ごはん さつま汁 ちくわチーズつめ揚げ おかかふりかけ ■豚肉・酒・さつまいも・豆腐・ごんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ■ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・油■しらす干し・酒・醤油・砂糖・糸かつお・のり・青のり・ごま	パスタミートソース あさりのカリッと揚げ 黄桃缶 ■パスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油■あさり・生姜・醤油・みりん風調味料・小麦粉・片栗粉・油・きゅうり・キャベツ・人参・酢・砂糖・ごま油・ごま	コーンピラフ チキンクラッカー揚げ 黄桃缶 ■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ・油■鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・クラッカー・油	ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル ■豆腐・豚肉・酒・生姜・にんにく・トウバンジャン・油・醤油・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら■玉ねぎ・豚肉・牛肉・でん粉・大豆・砂糖・醤油・小麦粉・油■切り干し大根・ほうれん草・人参・ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢

9月『食生活改善普及運動月間』です!

「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、主食・主菜・副菜をそろえた食事や野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取り組みを強化するために、全国的に9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。

夏を元気に乗り切るために

1日3食しっかり食べよう!

わたしたちは、飲み物だけでなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすいといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

