



給食だより

札幌市立厚別南中学校
札幌市立厚別北中学校
2026年9月30日発行

ようやく秋らしさを感じる気候となりました。この時期は朝夕の気温の変化で、体調を崩しやすい時期です。毎日の手洗い・うがい・栄養補給をして体の中から元気に過ごしてほしいと思います。

給食の持ち物について確認します

今年度が始まって、約半年が経ちました。最近、給食当番の持ち物を忘れる生徒をよく見かけます。改めて持ち物について確認し、ご準備をお願いいたします。

【給食当番】

●エプロン

：服についた髪の毛・ほこり・汚れ等が給食に入るのを防ぐため

●三角巾（バンダナ等）

：髪の毛が給食に入るのを防ぐため

●マスク

：唾液・ウイルス等が給食に入るのを防ぐため

【全員】

●ランチマット

：机の汚れから給食を守るため

食べこぼしによる汚れを防ぐため



清潔に盛り付けましょう

ご家庭におかれましても、週末のお洗濯の際に、「来週の当番に必要な身支度3点セットが揃っているか」「ランチマットは入っているか」を一緒にお子様と確認していただくと助かります。みんなでルールを守り、安全でおいしい給食の時間にしましょう。

★忘れた場合はどうしているの？

学級に渡している貸し出し用エプロン・三角巾を使って配膳をしています。使用後は持ち帰りますので、ご家庭で洗濯後、学校にお戻しください。



第47回学校給食展のお知らせ



今年も、札幌市学校給食栄養士会主催の「学校給食展」が開催されます。学校給食について、より深く知っていただけるイベントとなっておりますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



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 ●給食レシピの配布
●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布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

10月予定献立

月	火	水	木	金
5日	6日	7日	8日	9日
みそかつ丼 けんちん汁(醤油) みかん	ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ パイン缶	豚すき丼 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) うの花コロッケ	パスタカレーソース フレンチポテト	五目ごはん からし和え (小松菜・キャベツ・ちくわ) 北海道産ブリカツ
白飯・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油・みそ・ごま油・ごま・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油/みかん	ツイストパン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・粉チーズ・パセリ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・油・ごま/パイン缶	白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・みそ/うの花コロッケ・油	ソフトパスタ・豚肉・レバー・カレー粉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・カレールウ/フレンチポテト・油	米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・椎茸・グリーンピース・油/焼きちくわ・小松菜・キャベツ/北海道産ぶりカツ・油
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	揚げパン (きなこソフト) 麦入り野菜スープ パンバンジーサラダ	ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) ほっけカレー揚げ しょうが和え (小松菜・もやし)	きつねうどん あべかわだんご 柿	ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ 洋梨缶 地産地消クエスト
	ソフトフランス・油・きな粉/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦/鶏肉・春雨・もやし・きゅうり・長ねぎ・生姜・みそ・ごま油・ごま	白飯/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・油・ごま油・片栗粉/ほっけ・カレー粉・小麦粉・片栗粉・油/小松菜・もやし・生姜	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・椎茸・長ねぎ・たまごたけ・小松菜/白玉・きな粉/柿	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/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉・油/洋梨缶
19日	20日	21日	22日	23日
スープカレー ハムコーンサラダ	札教研 	ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え (ほうれん草・もやし)	味噌ラーメン アメリカンドック りんご	鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え (小松菜・もやし)
白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・油・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・カレー粉・トマト/ハム・コーン・キャベツ・ごま油		白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・みそ/さんま・生姜/ほうれん草・もやし・ごま	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・みそ・ごま油・もやし・メンマ・油・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/ボークウインナー・小麦粉・卵・牛乳・油/りんご	米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・油・ごま/さば・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉・油/小松菜・もやし・のり
26日	27日	28日	29日	30日
厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (ごぼう・人参・大根) 柿	横割りのバンズ チキンクリームシチュー カレーコロッケ スライスチーズ ほうれん草とコーンのサラダ	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル	肉うどん シナモンポテト みかん	ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス
白飯・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま油・ごま/大根・人参・ごぼう・みそ/柿	横割りのバンズ/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/カレーコロッケ・油/スライスチーズ/ハム・ほうれん草・コーン・ごま・油	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・油/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま	ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・椎茸・たまごたけ/さつまいも・油/みかん	米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・ごま油・人参・ほうれん草・もやし・ごま/星のコロッケ・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶

給食の持ち物の準備をお忘れなく！



【給食当番】

- ・エプロン
- ・三角巾（バンダナ等）
- ・マスク

【全員】

- ・ランチマット

- ★牛乳は毎日200mL つきます。
- ★天候等、都合により食材を変更することがございますので、ご了承ください。
- ★塩わかめや魚介類などの海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーにご注意ください。
- ★ご不明な点がございましたら、栄養教諭までお問い合わせください。