



令和8年(2026年)8月31日

札幌市立厚別西小学校

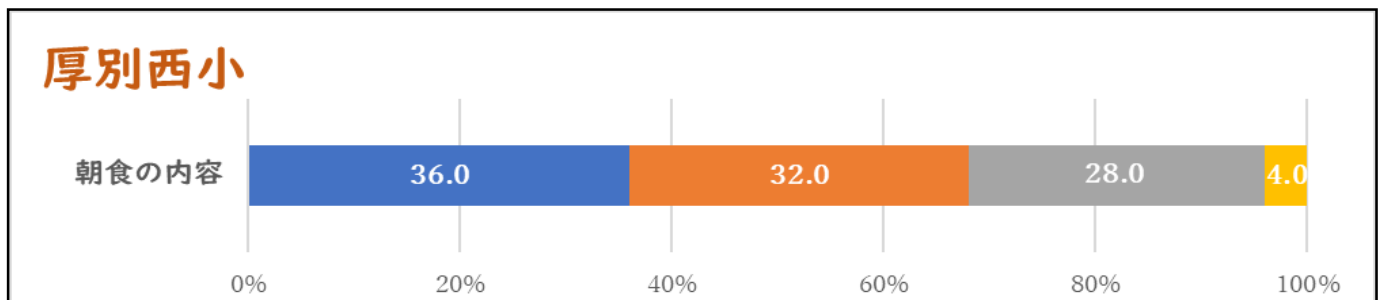
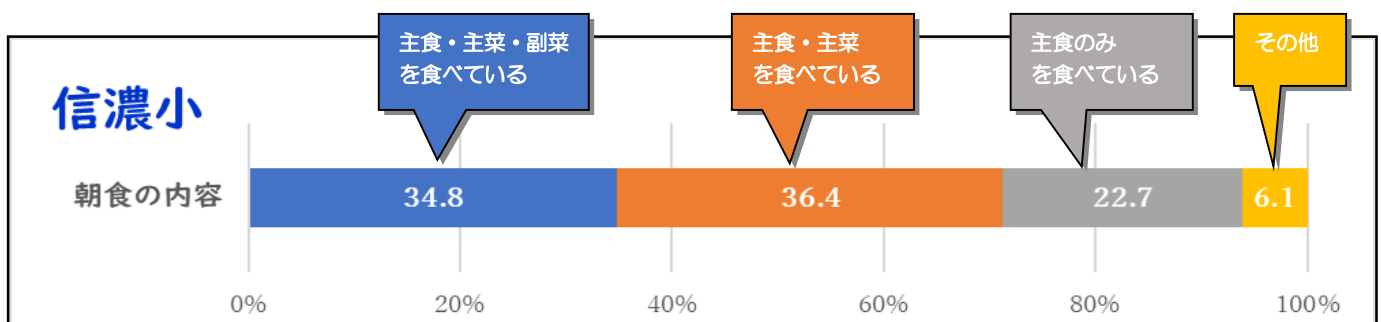
札幌市立信濃小学校

9月の給食だより

食事をおいしく、バランスよく！！

今年度5年生に実施しました食生活アンケートですが、朝食を毎日食べている児童の割合は厚別西小で80.4%、信濃小で75.0%でした。毎日ではないが食べるという児童を合わせると両校とも約90%が朝食を食べています。

しかし朝食の内容（下のグラフ）を見てみると、主食・主菜・副菜の組み合わせを食べている児童は約35%ほどでした。朝は忙しいのでこの3つをそろえるのはなかなか難しいですが、火を使わないで食べられる野菜サラダや、前日のおかずを一品プラスする、冷凍食品を活用するなど工夫しながらバランス良く食べてほしいと思います。



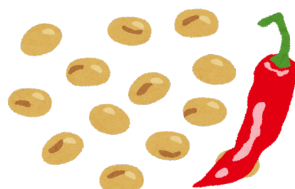
世界の料理～アメリカ～ United States of America

～30日（水）の給食～

チリコンカン

チリコンカン (chili con carne) は、アメリカの南部にあるテキサス州でうまれた料理です。アメリカでは「チリ」とよばれ、アメリカの国民食といわれています。

野菜やひき肉と一緒にいんげん豆がはいっています。唐辛子を使って味付けをするのが特徴です。



地産地消クエスト

～北海道の『おいしい』を見つけよう！～

地産地消の意義や札幌産食材の魅力について、子どもたちに紹介する取組です。

9月は干しいたけです。干しいたけのうま味がわかるように、25日の肉うどんのつゆで味わってもらいます。



9月予定献立

月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨 ■胚芽精米・大麦・醤油・酒・油・豚肉・長葱・生姜・にんにく・みりん風調味料・人参・玉葱・とうもろこし・しいたけ・グリーンピース・ごま油■高野豆腐・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉・油	ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし ■豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・しいたけ・味噌・醤油・砂糖・酒・ごま油・トウバンジャン・片栗粉■たけのこ・人参・豚肉・ひじき・ごま油・大豆・醤油・でん粉・砂糖・酒・オイスターソース・小麦粉・油■小松菜・もやし・系かつお・醤油	黒コッペパン レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ フルーツミックス ■ベーコン・じゃがいも・玉葱・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ・ケチャップ・醤油■真だら・にんにく・パセリ・パジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・油■みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶	ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごまあえ ■豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉葱・ごぼう・長葱・生姜・油・味噌■きゃべつ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長葱・でん粉・ごま油・砂糖・醤油・生姜・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス・小麦粉・油■小松菜・白菜・ごま・醤油・砂糖	冷麦 さつまいも天ぷら 温州みかんゼリー ■冷麦・油揚げ・しいたけ・醤油・砂糖・酒・つと・きゅうり・長葱・みりん・酢■さつまいも・小麦粉・卵・油■温州みかん果汁・砂糖・粉あめ
14	15	16	17	18
振替休業日 ※信濃小 土曜参観の振替休業日 ※厚別西小 体育発表会の振替休業日	キーマカレー 小松菜とコンのサラダ ■ごはん・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・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・トマト缶・ケチャップ・醤油■小松菜・とうもろこし・ごま・油・砂糖・酢・醤油	背割コッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶 ■ベーコン・南瓜・玉葱・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■チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・砂糖	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 カラフトジャムのピリカ揚げ 磯あえ ■豆腐・豚肉・ピーマン・玉葱・長葱・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・オイスターソース・酒・みりん風調味料・かたくり粉■子持ちシシャモ・酒・かたくり粉・小麦粉・油・醤油・砂糖・酒・トウバンジャン■ほうれん草・もやし・のり・醤油	しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶 ■ラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・酒・油・つと・もやし・玉葱・人参・長葱・ほうれん草・荳わかめ・みりん風調味料■じゃがいも・油
21	22	23	24 信濃小 遠足	25 十五夜献立
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	和風そぼろごはん みそ汁 揚げえびシュウマイ ■ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・しいたけ・ひじき・ごま・生姜・油・ごぼう・人参・味噌・醤油・酒・砂糖・みりん風調味料■大根・油揚げ・味噌■玉葱・いとよりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・大豆・砂糖・醤油・魚介エキス・小麦粉・でん粉・油	肉うどん ごまだんご 梨 ■うどん・豚肉・醤油・砂糖・酒・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・しいたけ・たまごたけ・みりん・酢■白玉もち・ごま・砂糖 
28	29	30	10月1日	10月2日
わかめごはん みそ汁 チキンカツ ■胚芽精米・大麦・酒・わかめ・ごま■厚揚げ・小松菜・味噌■鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・油	ごはん みそけんちん汁 さんまのかば焼き からしあえ ■鶏肉・酒・豆腐・つきごんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌■さんま・酒・かたくり粉・小麦粉・油・醤油・砂糖・みりん風調味料・生姜・ごま・かたくり粉■ハム・ほうれん草・もやし・醤油・砂糖	背割コッペ チリコンカン コーンフライ りんご ■豚肉・いんげん豆・玉葱・じゃがいも・人参・パセリ・油・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油■とうもろこし・パン粉・牛乳・小麦粉・油・砂糖・全粉乳	スープカレー フルーツカクテル ■ごはん・鶏肉・にんにく・油・じゃがいも・南瓜・さやいんげん・しめじ・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶・醤油■みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース・砂糖	パスタミートソース 大根サラダ ■パスタ・豚肉・大豆・玉葱・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■大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢

- ★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。
- ★献立名の下は使用食材の一部です。
- ★「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。
- ★牛乳(200ml)は毎日つきます。

おやつに作ってみませんか？

スイートポテト



【材料 4個分】

さつまいも	320g (大1本)
砂糖	大さじ2
バター	20g
牛乳	大さじ2
スキムミルク	大さじ1
生クリーム	大さじ1
塩	少々
卵	適量
アルミカップ	4枚

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてあく抜きした後、蒸す。
- ②鍋に蒸したさつまいもを入れ、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。さらに、Aを加えて加熱しながら、なめらかに練り上げる。
- ③②の形をととのえアルミカップに入れる。表面に卵をぬり、230℃のオーブンに入れてかるくこげ色がつく程度に焼き上げる。

※オーブントースターでも焼けます。