

給食だより 9月

札幌市立篠路小学校

札幌市立茨戸小学校

令和8年9月4日

秋晴れの心地よい季節になりました。秋は、美味しい食べ物がたくさんあるため、味覚の秋や食欲の秋とも呼ばれています。秋が旬の食べ物には、どのようなものがあるのでしょうか？探して食べて味わってほしいと思います。

今月は「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜とくだものをプラス」をテーマとして、食生活を改善しようという月です。ご家庭でも取り組んでみてはいかがでしょうか。

今日からできる野菜プラス術！

～忙しい日の味方～ 洗うだけ・ちぎるだけの野菜

ミニトマトやきゅうり、カット野菜などを常備しておくで安心です。包丁を使わないので、お子さんに準備してもらうのも◎



～いつでも手軽に～ 缶詰や冷凍野菜

トマト缶や冷凍野菜、乾燥野菜などを常備しておくで、いつでも使いたい分だけ野菜をプラスできてとても便利です。



～がんばらない野菜生活～ ついで切りとストック習慣

まな板を出したついでに翌日分の野菜も切って、ストックする仕組みをつくっておくと無理なく野菜を摂る習慣が自然と身につきます。

給食の味をご家庭でも！手作りドレッシングレシピ

中華風ドレッシング (4人分)

醤油……………小さじ2と1/3
酢……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2
洋からし…少々
白ごま……………大さじ1/2



◎給食では、春雨ともやし、きゅうりとにんじん、コーンを合わせて中華サラダとして食べます。

コールスロードレッシング (4人分)

酢……………小さじ2
油……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
こしょう…少々
洋からし…少々

◎給食では、キャベツとにんじん、コーンを合わせてコールスローサラダとして食べます。

お酢のさっぱりとした爽やかな味わいが、暑い時期にぴったりのドレッシングです。

・9月8日(火)の「レタス入りミネストローネ」の『レタス』は、フードリサイクル肥料で作られたレタスです。今年は、7月に続いて9月にもフードリサイクルレタスを食べることができます。

フードリサイクルとは、給食を作るときに出た野菜のくずや、食べ残しを工場に集めて、堆肥を作り、その堆肥を使って野菜を作ることを行います。手間をかけて作られたレタスです。残さず食べてほしいと思います。「フードリサイクル」は、食べ物のむだやごみを少なくして、環境にやさしくするための取組です。



月		火		水		木		金	
7		8 <早出し>		9		10		11	
・スープカレー ・フルーツミックス		・かくしよく・いちごジャム ・レタスいり ミネストローネ ・しろみざかなの ハーブフライ		・ごはん ・マーボー豆腐 ・ひじきはるまき ・おひたし		・ひやむぎ ・かぼちゃのてんぷら ・パインかんづめ		・ごもくごはん ・サバのこうみあげ ・みそしる (とうふ・なめこ)	
エネルギー641kcal		エネルギー587kcal		エネルギー676kcal		エネルギー568kcal		エネルギー575kcal	
【スープカレー】鶏肉・にんにく・黒コショウ・オリーブ油・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉葱・セロリ・りんご・生姜・油・カレー粉・ホールトマト・醤油・チリパウダー【フルーツミックス】みかん缶・パイナップ缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・上白糖		【レタス入りミネストローネ】バラベコン・じゃが芋・玉葱・人参・レタス・マカロニ・ダイズトマト・セロリ・ケチャップ・醤油・黒コショウ・鶏がらスープ【白身魚のハーブフライ】たら・にんにく・黒コショウ・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ		【マーボー豆腐】豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・干椎茸・赤味噌・醤油・砂糖・ごま油・豆板醤・片栗粉【ひじき春巻】筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・澱粉・砂糖・オイスターソース・小麦粉【おひたし】小松菜・もやし・糸かつお・醤油		【冷麦】油揚げ・干椎茸・醤油・砂糖・つと・きゅうり・長葱・本みりん・酢【かぼちゃの天ぷら】かぼちゃ・小麦粉・卵		【ごもくごはん】米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・筍・ひじき・干椎茸・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん【サバの香味揚げ】さば・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉【味噌汁】豆腐・なめこ・長葱・味噌	
14		15 <早出し>		16		17		18	
・ビビンパプ ・だいずフレークの すましじる ・ブルーベリーゼリー		・せわりコッペ ・かぼちゃのポタージュ ・セルフドック ・れいとうみかん		・わふうそぼろごはん ・みそしる (だいこん・あぶらあげ) ・あげえびシュウマイ		・しょうゆラーメン ・フレンチポテト ・なし		・コーンピラフ ・ほっけのごまフライ ・こまつなサラダ	
エネルギー609kcal		エネルギー595kcal		エネルギー612kcal		エネルギー566kcal		エネルギー586kcal	
【ビビンパプ】豚肉・焼き豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・みりん・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・酢・唐辛子【大豆フレークのすまし汁】大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長葱・干椎茸・醤油・片栗粉【ブルーベリーゼリー】上白糖・ブルーベリーピューレ・寒天		【かぼちゃのポタージュ】バラベコン・かぼちゃ・玉葱・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白コショウ・鶏ガラスープ【セルフドック】チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・辛子		【和風そぼろごはん】鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干椎茸・ひじき・白ごま・生姜・油・ごぼう・人参・味噌・醤油・砂糖・みりん・唐辛子【味噌汁】大根・油揚げ・味噌【揚げえびシュウマイ】いとうだいずり身・えび・玉葱・パン粉・砂糖・醤油・チキンスープ・小麦粉・豚脂		【正油ラーメン】豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉葱・人参・長葱・ほうれん草・茎わかめ・醤油・油・みりん・黒コショウ【フレンチポテト】じゃが芋・揚げ油・塩・黒コショウ		【コーンピラフ】米・大麦・バター・バラベコン・玉葱・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油・黒コショウ【ほっけのごまフライ】ほっけ・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉・白ごま【小松菜サラダ】ロースハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・醤油・酢・砂糖	
21		22		23		24 <十五夜>		25	
<けいろうの日>		<国民の休日>		<秋分の日>		・にくうどん ・ごまだんご ・プルーン		・やきぶたチャーハン ・こうやとうふのフライ ・パインかんづめ	
				 秋分の日		エネルギー636kcal		エネルギー610kcal	
【肉うどん】豚肉・醤油・砂糖・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・干椎茸・たまご・みりん・酢・唐辛子【ごま団子】白玉もち・黒すりごま・砂糖・塩		【焼豚チャーハン】米・大麦・豚肉・長葱・生姜・にんにく・醤油・みりん・人参・玉葱・ホールコーン・干椎茸・グリーンピース・油・ごま油・黒コショウ【高野豆腐のフライ】凍り豆腐・醤油・砂糖・みりん・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま				【肉うどん】豚肉・醤油・砂糖・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・干椎茸・たまご・みりん・酢・唐辛子【ごま団子】白玉もち・黒すりごま・砂糖・塩			
28		29 <早出し>		30		9月の こんだて ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 のこさずのみましょう 			
・キーマカレー ・こまつなとコーンの サラダ		・せわりコッペ ・チリコンカン ・コーンフライ ・おうとうかん		・ごはん ・ぶたじる ・ひじきいりぎょうざ ・ごまあえ					
エネルギー587kcal		エネルギー650kcal		エネルギー575kcal					
【キーマカレー】豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・醤油・黒コショウ・オールスパイス・ナツメグ【小松菜とコーンのサラダ】小松菜・ホールコーン・白ごま・油・砂糖・酢・醤油		【チリコンカン】豚肉・いんげんまめ・玉ねぎ・じゃが芋・にんじん・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・黒コショウ・カレー粉・チリパウダー・パプリカ・オールスパイス・ナツメグ・鶏ガラスープ【コーンフライ】とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・砂糖・全粉乳		【豚汁】豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉葱・ごぼう・長葱・生姜・油・味噌【ひじきいりぎょうざ】キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長葱・澱粉・ごま油・砂糖・醤油・生姜・椎茸・ホタテエキス・かきエクス・コショウ・小麦粉【ごま和え】小松菜・白菜・白すりごま・砂糖・醤油					