



令和8年8月24日(月)
札幌市立東光小学校
札幌市立中央小学校

体内時計を整えて元気な2学期を！

体の中には一日のリズムを生み出す「体内時計」という仕組みがあります。しかし、夜更かしなど不規則な生活を続けていると、その時計にずれが出てしまい、健康にも悪影響を及ぼしてしまいます。

【体内時計を整えるための6つのポイント】

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。
- ②休日でも起きる時間は平日となるべく同じにしましょう。
- ③朝ごはんを決まった時間に食べましょう。
- ④日中はしっかり活動しましょう。
- ⑤寝る2時間前までに食事をすませるようにしましょう。
- ⑥就寝前のテレビ・ゲームは避けましょう。

文部科学省と連携している「早寝早起き朝ごはん全国協議会」の調査によると、**子どもの頃に、規則正しい生活を送っていた人ほど、大人になったときに資質・能力が高い傾向がみられた**そうです。



8月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
冷やしラーメン(海藻入り) きなこポテト 洋なし缶	わかめごはん 味噌汁(高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	野菜カレー みかん(冷凍)	黒コッパパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	ご飯 醤油けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮
ハム・もやし・きゅうり・人参・茎わかめ・刻み昆布・ごま油・ごま/冷凍フレンチポテト・きなこ	米・麦・炊き込みわかめ・ごま/高野豆腐・小松菜/メンチカツ(牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー)	豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・ぶなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶	ワンタンの皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/ナゲット(鶏肉・おから)	鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ホッケフライ(北海道産ほっけ)/もみのり・ひじき・水あめ
8/31	9/1	9/2	9/3	9/4
ゆであげシーフードトマトソース 青のりポテト	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ アイスクリーム	ご飯 さつまい 野菜春巻(ひじき入) おかかふりかけ	横割バンズ キャロットポタージュ 道ハンバーガー パイン缶詰	豚ミックス丼 味噌汁(大根・油揚げ) たたききゅうり
ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・トマト缶・パセリ/冷凍フレンチポテト・青のり	米・麦・バター・ベーコン・ごぼう・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・パセリ/いわしフライ(まいわし・生姜)/アイス(牛乳)	豚肉・さつまい・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/春巻(キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・オスターソース)/しらす干し・かつお節・のり・青のり・ごま	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/ハンバーガー(豚肉・鶏肉・玉ねぎ)	豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・生姜・ごま/大根・油揚げ/きゅうり・ごま油・ごま

9月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	五目ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) サバの香味揚げ	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム	遠 足
油揚げ・干椎茸・つと・きゅうり・ 長ねぎ/かぼちゃ・鶏卵	米・麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人 参・ごぼう・たけのこ・ひじき・椎 茸/豆腐・なめこ・長ねぎ/さば・ 生姜・にんにく	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・ 生姜・にんにく・大豆水煮・パセ リ・レーズン・トマト缶/小松菜・ ホールコーン・ごま	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人 参・レタス・マカロニ・トマト缶・ セロリ/真だら・にんにく・パセ リ・バジル・鶏卵・粉チーズ	
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
				遠足予備日
肉うどん ごまだんご ミニトマト	焼豚チャーハン ほっけフライ 梨	ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ おひたし	黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰	和風そばろごはん 味噌汁(もやし・油揚げ) コーンフライ
豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・ 長ねぎ・椎茸・たまご茸/白玉も ち・ごま	米・麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にん にく・人参・玉ねぎ・ホールコー ン・椎茸・グリーンピース・ごま油/ ほっけ・鶏卵	豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・ 人参・長ねぎ・椎茸・ごま油/え びシュウマイ(えび・玉ねぎ・イ ヨリダイすり身・ラード)/小松 菜・もやし・かつお節	あさり・ベーコン・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・ バター・スキムミルク・チーズ/大 根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ご ま・ごま油	鶏ひき肉・豆腐・人参・ごぼう・切 干大根・椎茸・ひじき・ごま・生姜 /もやし・油揚げ/コーンフライ (ホールコーン・牛乳・スキムミル ク)
9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ミートとズッキーニのスパゲティ ビーンズサラダ	ご飯 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え
			豚ひき肉・ズッキーニ・玉ねぎ・人参・ セロリ・パセリ・大豆水煮・マッシュ ルーム・トマトピューレ・にんにく/白 いんげん豆・枝豆・ハム・ホールコー ン・キャベツ・玉ねぎ・ごま油	豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人 参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生 姜/ぎょうざ(豚ひき肉・キャベツ・ひ じき・長ねぎ・ほたてエキス・ごま油) /小松菜・白菜・ごま
9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶詰	エスカロップ ナムル	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え	背割コッペ ウィンナーソテー かぼちゃのポタージュ 黄桃缶	スープカレー フルーツミックス
豚肉・メンマ・つと・もやし・玉ね ぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎 わかめ・生姜・にんにく/フレンチ ポテト	ライス(米・麦・バター・たけの こ・パセリ)カツ(豚肉・鶏卵) ソース(玉ねぎ・人参・生姜・にん にく・トマトピューレ)/ほうれん 草・もやし・人参・ごま油・ごま	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・ピー マン・玉ねぎ・長ねぎ・人参/カラ フトししゃも(子持ち)/ほうれん 草・もやし・のり	ウィンナ(鶏肉・豚肉)/ベーコ ン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パ セリ・牛乳・豆乳・バター・スキム ミルク・チーズ	鶏肉・じゃが芋・かぼちゃ・ぶな しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・ 生姜・にんにく・トマト缶/果物缶 (みかん・パイン・黄桃・洋梨・りん ご)

北海道のおいしい野菜を食べましょう！

札幌市では「健康さっぽろ21」推進の一環として、8月を野菜摂取強化月間として定め、市民の野菜摂取量の増加を図り、栄養バ
ランスのとれた食生活の実践及び地産地消を促進させることを目的に事業を実施しています。野菜摂取目標量は成人で1日に350g以
上となっているのですが、札幌市健康・栄養調査によると、**毎日の食事で野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれてい
る傾向**があることがわかりました。

北海道産のおいしい夏野菜が野菜売場に並ぶ時期です。毎日の食卓にプラス一皿の野菜料理を取り入れたいですね。