



給食だより 9

令和8年(2026年)8月31日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

いまより良く! 食生活改善のポイント

国では、心身共に元気に過ごすことのできる期間である“健康寿命の延伸”を目指して9月を「食生活改善普及月間」と定めています。主食・主菜・副菜を揃える食事と合わせて、より良い食生活を目指すひと月にしてみましょう。

「減塩」で子どもの味覚を守る!

食塩のとりすぎは、子どもの味覚を壊すだけでなく、さまざまな血管の病気の原因になります。出汁や乳製品、スパイスなどの風味を活用し、濃い味とうす味のメリハリをつけた食事にとすると継続しやすくなります。



果物・野菜で+αビタミン貯金!

果物や野菜には、傷ついた体の細胞を治したり、新たに作り出したりするのを助けるビタミンが豊富です。また、根菜や果物に含まれる食物せんいは、腸内環境を整え、免疫力を高めるのにも役立ちます。

おやつを果物入りのヨーグルトに変えたり、冷凍野菜や鍋などを活用したりしながら、食べる機会を増やすことで体へのビタミン貯金をしてあげましょう。

乳製品に豊富なカルシウムの吸収率を高める上でもビタミンが役立ちます。



9月1日 防災の日



生活の一部として、何を備えると良いかな…?

地震や線状降水帯などによる自然災害はいつ起こるか分かりません。長期保存が可能なレトルト食品などは、期限が近く頃に日常の食事のなかで食べながら不足分を買い足すという

「ローリングストック」作戦がおすすめです。自分の生活に見合う防災について、ぜひお家のひとと話し合ってみましょう!

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 生入りのパン
- ☐ 粉物 (小麦粉など)
- ☐ 乾めん (そうめん、パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



給食委員会のかぼちゃをいただきます

芸術の森小学校の給食委員会では、常時活動の一環として教材園での「栽培活動」を取り入れています。農業のプロの方に直接指導をしていただき、栽培の工夫や食べ物の大切さを学んでいます。



今年度はかぼちゃに初挑戦しました。給食委員会で先日収穫したかぼちゃは24日のポターージュとなって登場します。お楽しみに!

みなみくさん こまつな どうじょう 南区産小松菜が登場します

9月の「北海道を食べよう」では、藤野・簾舞地区で栽培されている南区産の小松菜を特集します。

雨の多い夏でしたが、農家さんの努力により丈夫で葉の厚い小松菜が育っているそうです。朝に採った新鮮な小松菜を大切に味わいましょう!



9月のこんだて

★印は「除去食」、▲印は「代替食」対応の献立です。牛乳は毎日つきます。
 ☆ 果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。
 ☆ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんへしっかりと
 お伝えください。(お弁当を持参する際には、保冷対策へ協力願います。)

※9月の1週目【9/1(月)～9/4(金)】のこんだては、8月の給食だよりの末尾にございます。ご参照ください。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
冷麦 ★かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	コーンピラフ ★ほっけのごまフライ 南区産の小松菜サラダ	和風そぼろごはん 大根と油あげのみそ汁 揚げえびシウマイ(2こ)	角食 フードサイクルレタス入り ミネストローネ ★白身魚のハーブフライ みかんジャム 【芸術の森小】5年生なし	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 (1～4年生:1本/5～6年生:2本) ほうれん草と もやしの磯和え
ソフト冷麦、 <u>油揚げ</u> 、干しいたけ、だし汁、 <u>つと</u> 、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、宗田、昆布/西洋かぼちゃ、小麦粉、全粒、食塩、なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	米、おおむぎ、 <u>バター</u> 、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、黒こしょう/ <u>ほっけ</u> 、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、 <u>全粒</u> 、パン粉、白 <u>ごま</u> 、なたね油、揚げ油/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、 <u>ごま油</u> 、からし/	白飯、鶏肉、 <u>焼き豆腐</u> 、切り干し大根、干しいたけ、白 <u>ごま</u> 、しょうが、ごぼう、にんじん、 <u>油揚げ</u> 、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/だいこん、 <u>油揚げ</u> 、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ <u>えびシウマイ</u> (いとよりだい、えび、玉ねぎ、豚脂、パン粉、植物性たん白、醤油、チキンスープ、発酵調味料、魚介エキス、小麦粉、加工澱粉、ピロリン酸第二鉄)、なたね油、揚げ油/	角食ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリー、ケチャップ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/ <u>真だら</u> 切り身、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、 <u>全粒</u> 、パン粉、粉 <u>チーズ</u> 、なたね油、揚げ油/みかんジャム	白飯、 <u>豆腐</u> 、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、 <u>オイスターソース</u> 、食塩、黒こしょう、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、鶏がらスープ/カラフト <u>ふしやち</u> (子持ち)、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、トウバンジャン/ほうれんそう、 <u>あせり</u> 、切りのり、醤油/
14日	15日	16日	17日	18日
しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶詰	五目ごはん 豆ふとなめこのみそ汁 サバの香味揚げ	ご飯 スープカレー ▲アイスクリーム	コッパパン チリコンカン コーンフライ 梨	南区産小松菜入り ビビンバ 大豆フレークのすまし汁 冷凍カットパイン 【芸術の森小】 秋の遠足(給食なし)
ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、 <u>つと</u> 、 <u>もやし</u> 、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/パイン缶詰	米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、 <u>油揚げ</u> 、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、だし汁/ <u>豆腐</u> 、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油/	白飯、鶏肉、白ワイン、オリーブ油、じゃがいも、西洋かぼちゃ、なたね油、揚げ油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、トマト缶詰、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、チリパウダー、オールスパイス、鳥がら、煮干し、昆布/ <u>アイスクリーム</u> (道産牛乳、乳製品、水飴、砂糖、食塩、安定剤(寒天)、乳化剤)	コッパパン豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、サラダ油、きび砂糖、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、食塩、黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、バブリア、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/コーンフライ(とうきび、パン粉、牛乳、小麦粉、植物油、 <u>サトウミ</u>)、なたね油、揚げ油/なし	白飯、豚肉、 <u>焼き豆腐</u> 、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、 <u>ごま油</u> 、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、 <u>もやし</u> 、白 <u>ごま</u> 、穀物酢/ <u>大豆の華</u> フレーク、 <u>豆腐</u> 、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、清酒、食塩、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/冷凍パイン
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	背割コッパ 給食委員が育てた かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶	ひじきごはん 厚あげと 南区産小松菜のみそ汁 ★チキンカツ
			背割コッパパンベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、セロリー、パセリ、小麦粉、 <u>バター</u> 、サラダ油、 <u>生乳</u> 、 <u>豆腐</u> 、 <u>スキムミルク</u> 、 <u>チーズ</u> 、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/チキンウインナー(豚鶏合挽肉、粉末水飴、えんどう豆蛋白、酵母、香辛料)、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/黄桃缶詰	米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、ひじき、 <u>油揚げ</u> 、しらたき、にんじん、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん/ <u>厚揚げ</u> 、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏肉、白ワイン、食塩、黒こしょう、小麦粉、 <u>全粒</u> 、パン粉、なたね油、揚げ油/
28日	29日	30日	1日	2日
肉うどん 十五夜ごまだんご プルーン	焼豚チャーハン ★高野豆腐のフライ 梨 【真駒内桜山小】 まこりんぴっく(給食なし)	ご飯 南区産の小松菜スープ ひじき入りぎょうざ (1～4年生:1個/5～6年生:2個) マーボーなす	黒コッパパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰	さんまのかば焼き丼 みそけんちん汁 ちくわとほうれん草と もやしのからし和え 【真駒内桜山小】5年生なし
ソフトめん、豚肉、 <u>油揚げ</u> 、 <u>つと</u> 、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布/白玉もち、黒すり <u>ごま</u> 、きび砂糖、食塩/プルーン	米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん風調味料、本みりん、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、 <u>ごま油</u> 、醤油、食塩、黒こしょう/凍り <u>豆腐</u> 、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すり <u>ごま</u> 、 <u>全粒</u> 、パン粉、白 <u>ごま</u> 、なたね油、揚げ油/なし	白飯/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/ぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長葱、でん粉、 <u>ごま油</u> 、醤油、生姜、椎茸、帆立エキス、牡蠣エキス、小麦粉、なたね油、揚げ油/なす、なたね油、揚げ油、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、サラダ油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、醤油、かたくり粉、豆板醤/	黒コッパパン <u>あさり</u> 、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、 <u>バター</u> 、サラダ油、 <u>生乳</u> 、 <u>豆腐</u> 、 <u>スキムミルク</u> 、 <u>チーズ</u> 、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白 <u>ごま</u> 、醤油、きび砂糖、 <u>ごま油</u> 、穀物酢、黒こしょう/パイン缶詰	白飯、さんま、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、しょうが、白ごま、かたくり粉/鶏肉、 <u>豆腐</u> 、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布/焼き竹輪、ほうれんそう、 <u>もやし</u> 、醤油、きび砂糖、からし 【芸術の森小】 開校記念日