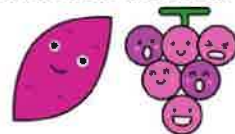


きゅうしゅくだよい

9月



札幌市立発寒東小学校

札幌市立発寒南小学校

令和8年8月31日発行



まずは3日分の 食品備蓄を!

ふだんから使い慣れている食料品を少し
多めに買い置きし、使った分を買い足す「ロー
リングストック法」なら、無理なく続けられます。



びちくひん 備蓄品リスト

家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくと安心!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。まず
は主食と主菜をそろえますが、できれば副菜も用意し、栄養バランスを考えることも大切です。
家族の状況に応じて用意しておきましょう。

ひつじゅひん 必需品!



カセットコンロ・ カセットボンベ



しゅしよく 主食

(エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)



しゅさい 主菜

(たんぱく質を多く含むもの)



魚・肉・豆などの缶詰、レト
ルト食品、フリーズドライ食
品、充てん豆腐、ロングライ
フ牛乳、乾物(カツオ節、干
しエビ、煮干し)など

ふくさい 副菜

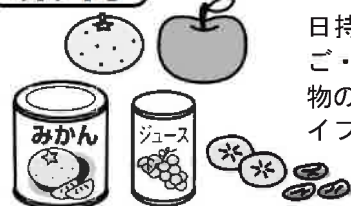
(ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)



日持ちのする野菜(いも類・
たまねぎ・ごぼうなど)、野
菜の缶詰・ジュース、切り
干し大根、乾燥わかめ・ひ
じき、のり、インスタント
みそ汁・スープなど

くだもの 果物

(ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)



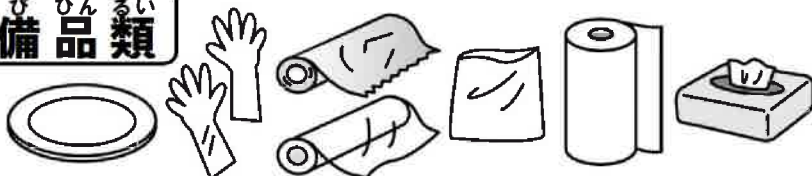
日持ちのする果物(りん
ご・かんきつ類など)、果
物の缶詰・ジュース、ドラ
イフルーツなど

その他



好きなお菓子や飲み物、調
味料、アレルギー対応食、
離乳食、乳児用ミルクなど

びひんるい 備品類



使い捨ての食器類、使い捨て手袋、
ウェットティッシュ、アルミホイ
ル、ラップ、ポリ袋、キッチンペ
ーパーなど

9月のよてい こんだて

★牛乳は、毎日200mL つきます。
★給食で使用する主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)
★果物などの使用食材は、収穫状況等により変更する場合があります。

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
 仁木産ミニトマト 「アイコ」使用	1日 かい い 海そう入り ひやしラーメン きなこポテト ミニトマト ゆでラーメン・もやし・ハム・こ んぶ・きゅうり・きわかめ・に んじん/冷凍フレンチポテト・ 油・さとう・きなこ/ミニマト 「アイコ」	2日 わかめごはん みそしる レバー入りメンチカツ はいが米・大麦・わかめ・ごま /こまつな・こうやどうふ・みそ /メンチカツ(牛肉・玉ねぎ・ぶ たレバー)・油	3日 ごはん さつまじる ほっけフライ のりのつくだに ごはん/さつまいも・とうふ・大 根・にんじん・こんにやく・ね ぎ・ごぼう・ぶた肉・みそ/ほっ けフライ・油/のり・ひじき・水 あめ	4日 せわりコッペパン しおワントンスープ チキンナゲット くだもの 背割コッペパン/ワントン・ぶ た肉・ほうれん草・もやし・メン マ・ねぎ・にんじん/鉄強化チ キンナゲット・油 (ぶどう)
7日 みやこかぼちゃ入り スープカレー フルーツミックス ごはん・じゃがいも・玉ねぎ・ とり肉・手稲区産大浜みやこ かぼちゃ・ぶなしめじ・セロリ・ りんご・トマト・油/かんづめ (パイン・もも・なし・みかん・り んご)・さとう	8日 ひやむぎ さつまいもてんぷら くだもの ゆで冷麦・きゅうり・油あげ・ ねぎ・かまぼこ・しいたけ/さ つまいも・小麦粉・卵・油/(パ インかんづめ) 仁木・赤井川産 パプリカ使用	9日 ラムにくのピラフ コーンフライ(コロッケ) こまつなサラダ はいが米・大麦・玉ねぎ・ラム 肉・にんじん・マッシュルー ム・パプリカ(赤・黄)・ピー マン・バター/コーンフライ(コー ン・乳製品)・油/こまつな・は るさめ・ハム・ひじき	10日 ビビンパ だいずフレークの すましじる ミニトマト ごはん・ぶた肉・とうふ・もや し・ほうれん草・にんじん・メン マ・ねぎ・油/とうふ・大豆フレ ーク・ほうれん草・ねぎ・しい たけ/ミニマト	11日 せわりコッペパン チリコンカン かぼちゃチーズフライ ゆでとうきび 背割コッペパン/じゃがいも・ 玉ねぎ・白いんげん豆・ぶた 肉・にんじん・トマト/チーズ入 りかぼちゃコロッケ(鉄強 化)・油/とうもろこし
14日 ごはん こまつなスープ マーボーなす はるまき ごはん/こまつな・はるさめ・ ベーコン・コーン/なす・ぶた 肉・ねぎ・にんじん・しいたけ・ みそ・油/鉄強化はるまき(野 菜・ぶた肉・ひじき)・油	15日 スパゲティ シーフード トマトソース スパイシーポテト スパゲティ・玉ねぎ・にんじ ん・えび・あさり・いか・ベー コン・トマト・セロリ・小麦粉・油/ 冷凍フレンチポテト・油	16日 わかめごはん みそしる ぶりカツ はいが米・大麦・わかめ・こ ん・ま厚あげ・こまつな・みそ/ ぶりカツ・油	17日 わふうそぼろどん みそしる えびシュウマイ ごはん・とうふ・とり肉・にんじ ん・きりぼし大根・ごぼう・しい たけ・ひじき・ごま/大根・油揚げ・ みそ/鉄強化えびシュウマイ (玉ねぎ・イトヨリダイ・えび)・油	18日 かくしよくパン レタス入りミネストローネ しろみざかなの ハーブフライ いちごジャム 角食パン/レタス・じゃがいも・ 玉ねぎ・トマト・マカロニ・にん じん・ベーコン・セロリ/真ダ ラ・小麦粉・卵・パン粉・粉チ ーズ・油/いちごジャム
21日 けいろう ひ 敬老の日 	22日 こくみん きゅうじつ 国民の休日 	23日 しゅうぶん ひ 秋分の日 	24日 ごはん みそしる さばのソースやき ぶたにくとピーマンの いためもの ごはん/厚あげ・こまつな・み そ/さば・小麦粉・油/ぶた肉・ かたくり粉・たけのこ・にんじ ん・ピーマン・油	25日 セルフドッグ かぼちゃのポタージュ くだもの 仁木産 プルーン使用 背割コッペパン・鉄強化チキ ンウインナー/玉ねぎ・かぼち ゃ・ベーコン・セロリ・牛乳・豆 乳・スキムミルク・チーズ・小 麦粉・バター・油/(プルーン)
28日 キーマカレー こまつなとコーンの サラダ ごはん・玉ねぎ・ぶた肉・にん じん・大豆・セロリ・レーズン・ 小麦粉・トマト/コーン・こまつ な	29日 にくうどん ごまだんご くだもの ゆでうどん・ぶた肉・ほうれん 草・ねぎ・油あげ・にんじん・ たまごたけ・しいたけ/白玉だ んご・ごま・さとう/(なし)	30日 やきぶたチャーハン こうやどうふのフライ アイスクリーム はいが米・大麦・玉ねぎ・ぶた 肉・にんじん・コーン・しいた け・ねぎ・油/こうやどうふ・小 麦粉・卵・パン粉・ごま・油/ア イスクリーム	9月25日「十五夜」の 行事食として、29日に ごまだんごと梨が出ます！ 	
にしくさん 西区産こまつな使用	じゅうご やこんだて 十五夜献立	★1週目は、食中毒リスクの高い和え物等を避けるなど、 衛生管理を特に重視した献立となっています。		