



きゅうしょくだより

いただきます

令和8年(2026年)9月30日

札幌市立発寒西小学校

札幌市立八軒西小学校



もぐりん ペろりん

第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10日(土)
(11:00~18:00)

場所：札幌駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)憩いの空間
北1条東(出入口7番と9番出入口の間)

- 内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり
●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映
●もぐぺろクイズ ●給食レシピの配布
●札幌市学校給食会共催によるパネル展示
●パンフレットなどの配布
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



みんな ぐんぐん成長中

4月から半年が過ぎ、教室の様子を見るとどの学年の子たちも「大きくなったなあ」と感じます。体が大きくなる、というと「背が伸びる」という意味で使われることもあれば「全体的に大きくなる」といった意味で使われることもあります。

身長を伸ばす、全体的に大きくなるいずれの場合でも筋肉の材料となるたんぱく質と骨の材料となるカルシウムが欠かせません。たんぱく質とカルシウムといえば代表的なものは牛乳ですが、それだけではなく豆乳や肉、魚にもたんぱく質が多く含まれていますし、小魚や海藻類もカルシウムは豊富です。たんぱく質も食品によって組成が異なりますので何か限定された食品ばかりから摂るのではなく、いろいろな食品から摂ることが良い結果に結びつきます。

そして、「積極的に体を動かすこと」も大切です。運動により骨に適度な負担がかかることで、強く大きな骨が作られるからです。更に大切なことは夜ぐっすり眠ることです。成長ホルモンとの関係はよく知られたところです。



身体の成長について、保護者の方やお子さん本人が「なかなか大きにならない…」と悩まれることがあります。しかしこれは個人差のあることです。小学生のうちはまだ、骨や筋肉が急激に成長する時期ではありません(これも個人差があります)。体づくりの素材である栄養素をしっかりと摂って、よく体を動かしぐっすり眠れば、思春期にはきっと立派な体格となるでしょう。

☆10月のよていにんだて☆

毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしていますので御覧ください。

月	火	水	木	金
			1日	2日
*牛乳は毎日つきます。 ●鶏卵使用★乳製品使用 △子持ちカラフトシシヤモ☆柑橘系以外の果物あり *果物や野菜は変更になることがあります。 *ワカメなどの海藻類やしらすぼし、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。			開校記念日	●★背割のコッペパン チリコンカン ★コーンフライ 梨 背割のコッペパン 豚肉 いんげん豆 玉葱 ジャが芋 人参 バチ 揚げ油 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 加ー粉 卵 バター ガー パン粉 オールスパイス サラダ /コン パン粉 生乳 小麦粉 サラダ油 砂糖 スキムミルク 菜種油 /梨
5日	6日	7日	8日 リザーブ給食	9日
ごはん みそしる ●玉葱のかきあげ 天つゆ 柿 精白米 厚揚げ 小松菜 たもぎだけ 白みそ 赤みそ /むきえび 清酒 あさり さくらえび 玉葱 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 全卵 菜種油 /柿	みそラーメン きなこポテト パイン缶詰 肉味噌 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白ごま油 赤みそ 白みそ 醤油 清酒 みりん トマトピューレ もやし ムナ 揚げ油 ほうれん草 長葱 くわがめ /じゃが芋 菜種油 きな粉 きび砂糖 食塩 /バ 缶詰	★エスカロップ (●トンカツ) ナムル 胚芽米 大麦 白ウイン だけのこ バター 白こしょう 豚肉 食塩 清酒 全卵 パン粉 菜種油 玉葱 人参 生姜 にんにく 揚げ油 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース 醤油 きび砂糖 黒こしょう オールスパイス 加ー粉 赤ウイン 小麦粉 /ほうれん草 もやし 人参 醤油 穀物酢 きび砂糖 唐辛子 ごま油 白ごま	a アイワシかば焼き丼 b とり天丼 きのこじる みかん 精白米 ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長葱 油揚げ 揚げ油 赤みそ 白みそ 清酒 /鶏肉 清酒 醤油 生姜 にんにく 食塩 白こしょう 全卵 小麦粉 でん粉 バター ガー 菜種油 /みかん	●★黒コッペパン ★小松菜の クリーム煮 チキンナゲット 柿 黒コッペパン バター 小松菜 マカロニ 人参 玉葱 マッシュルーム 小麦粉 バター 揚げ油 チーズ 牛乳 豆腐 しょうゆ 白ウイン 食塩 白こしょう /鶏肉 大豆 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 コーンフラワー クラッカー 菜種油 /柿
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日	カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶詰 肉味噌 豚肉 清酒 生姜 にんにく ムナ もやし 白菜 ほうれん草 長葱 かつわめ 小麦粉 揚げ油 加ー粉 醤油 ウスターソース 白みそ 食塩 黒こしょう トマトピューレ りんご /さつまいも 菜種油 グラニュー糖 サイ /黄桃缶詰	とりめし みそしる ●ぶりの南部揚げ 胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉葱 揚げ油 食塩 醤油 清酒 みりん きび砂糖 /豆腐 小松菜 えのきたけ 白みそ 赤みそ /ぶり 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 白ごま 菜種油	豚ミックス丼 みそしる 柿 精白米 豚肉 生姜 厚揚げ でん粉 小麦粉 菜種油 玉葱 だけのこ 人参 ビーツ 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん 白ごま /大根 人参 ごぼう 白みそ 赤みそ /柿	●★横割りのパンズパン ★コーンシチュー ●★揚げハンバーグ ケチャップソース りんご 横割りのパンズパン マカロニ ケーリーソース バター 玉葱 人参 じゃが芋 バチ 小麦粉 バター 揚げ油 しょうゆ チーズ 牛乳 豆腐 食塩 白こしょう 白ウイン /牛肉 玉葱 豚肉 パン粉 卵 牛乳 サラダ油 /りんご
19日	20日	21日	22日	23日
カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ 精白米 鶏肉 黒こしょう 白ウイン じゃが芋 人参 玉葱 和ー りんご 生姜 にんにく グリルパース 小麦粉 揚げ油 加ー粉 加ー粉 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 赤ウイン 食塩 オールスパイス /ブロッコリー マカロニ 白ごま 揚げ油 きび砂糖 穀物酢 醤油	五目うどん フレンチポテト みかん うどん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長葱 干しいたけ たもぎだけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子 /じゃが芋 菜種油 食塩 黒こしょう /みかん	★チキンウインナー ライス ●★ちくわチーズ 詰め揚げ ☆フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター トマトピューレ 白ウイン かつわめ 玉葱 人参 マッシュルーム グリルパース 揚げ油 ケチャップ 食塩 黒こしょう /白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 菜種油 /みかん缶詰 バ 缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖	ごはん さつまじる さんまの煮付け いそあえ 精白米 鶏肉 さつま芋 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長葱 揚げ油 赤みそ 白みそ 清酒 /さんま骨付き 生姜 清酒 醤油 きび砂糖 みりん 穀物酢 /小松菜 もやし 切りのり 醤油 上白糖 食塩 白こしょう からし	●★ロールパン ★オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ ロールパン バター じゃが芋 玉葱 バチ 小麦粉 バター 揚げ油 牛乳 豆腐 しょうゆ チーズ 食塩 白こしょう 白ウイン /いか パン粉 小麦粉 澱粉 菜種油 /キャベツ 人参 マカロニ 穀物酢 揚げ油 上白糖 食塩 白こしょう からし
26日	27日	28日	29日	30日
振替休業日	パスタミートソース 厚揚げサラダ 肉味噌 豚肉 大豆水煮 玉葱 人参 マッシュルーム 和ー にんにく 揚げ油 バチ 小麦粉 加ー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 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 赤ウイン オールスパイス サラダ /厚揚げ 生姜 清酒 でん粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 白ごま	中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごまあえ 胚芽米 もち米 食塩 豚肉 生姜 干しいたけ 黒さくらげ だけのこ 人参 日本菜 グリルパース 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん ごま油 /じゃが芋 大豆 玉葱 パン粉 小麦粉 大豆油 コーン油 カレー粉 菜種油 /ほうれん草 もやし 白すりごま 醤油 きび砂糖	厚揚げ入り肉いため丼 みそしる 黄桃缶 精白米 豚肉 ムナ 人参 揚げ油 もやし 小松菜 厚揚げ 菜種油 醤油 みりん 玉葱 りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トマトピューレ でん粉 ごま油 白ごま /キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ /黄桃缶詰	●★角食 ★チョコクリーム ワンタンスープ ●お好み揚げ 角食 肉味噌 豚肉 ほうれん草 もやし ムナ 長葱 生姜 にんにく 揚げ油 醤油 清酒 食塩 黒こしょう /あさり むきえび たんざくいか マカロニ キャベツ 切り干し大根 マカロニ ひじき 小麦粉 全卵 バター ガー 菜種油 ケチャップ 中濃ソース きび砂糖 赤ウイン 糸がつつ 青のり

10月8日(木) 北海道米をおいしく食べるおかずをリザーブ(予約)した給食の実施があります。

北海道は米の生産量が全国で第2位。給食では「ななつぼし」という品種の道産米を使用しています。

給食では茶碗についたご飯粒をきれいに食べるように声をかけています。ご家庭での声かけもよろしくお願いします。