

給食だより 9月

令和8年9月4日
札幌市立平岸西小学校
札幌市立平岸小学校

9月の献立 (前半)

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに！

月	火	水	木	金
(平岸小給食なし) 7 583 kcal 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	8 575 kcal 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	9 616 kcal ご飯 豆腐のオイスター ソース煮 ししゃものピリカ う揚げ 磯和え	10 615 kcal 背割りコッパ かぼちゃの ポタージュ セルフドック 黄桃缶	11 遠足
炭水化物 (g) 93 たんぱく質 (g) 19 脂質 (g) 18	炭水化物 (g) 67 たんぱく質 (g) 27 脂質 (g) 25	炭水化物 (g) 86 たんぱく質 (g) 28 脂質 (g) 20	炭水化物 (g) 86 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 23	
おやつに何を食べていますか？特に気をつけたいのはジュース類です。液体で、果糖ブドウ糖液糖という吸収されやすい糖のため、血糖値を急に上げること。しかも一緒に食べなくなるのはパテチなどのスナック菓子です。食事が減ることが一番問題です。	1日のうち、どのくらいの砂糖なら健康が保たれるのでしょうか。目安となるのが、WHO（世界保健機関）が勧告している「1日のエネルギーのうちの10%未満、望ましくは5%未満」です。1日2000 kcalなら100 kcal未満が望ましいということです。	砂糖は、毎日の食事でも使われます。おいしさや満足感、保存性を高めるなどの利点があります。今日の給食でも2g使用しています。健康が保たれる望ましい砂糖の量は、100 kcal以下、25g以下の量です。250mlのジュースより少ない量ということです。	今日は黄桃缶がありますので、砂糖は多めになることが想像できます。生の果物をつけて！と思う方もいると思います。では砂糖は体に悪いのでしょうか？子どもにとって心配なのは、砂糖を多くとることで食事が減り栄養不足になることです。	
ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/かぼちゃ 小麦粉 全卵/黄桃缶詰/	胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 こぼろ だしの こ ひじき 干しいたけ グリン ピース/豆腐 なめこ 長ねぎ/さ ば しょうが にんにく 小麦粉/ 片栗粉/	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 玉 ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉/カラフトし ゃも 片栗粉 小麦粉/ほうれん 草 もやし もみり/	コッパ/パン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ /パセリ/ 小麦粉 バター 牛乳 豆腐 スキムミ ルク チーズ/チキン/ウィンナー (鶏 肉 水あめ えんどう豆/たん白) / 黄桃缶/	
14 652 kcal 肉うどん ごまだんご 梨 十五夜こんだて 和食の達人第2回	15 586 kcal コーンピラフ ほっけの ごまフライ 小松菜サラダ	16 575 kcal ご飯 豚汁 ひじき入り ぎょうざ ごま和え	17 587 kcal 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	18 641 kcal スープカレー フルーツミックス フードリサイクル
炭水化物 (g) 107 たんぱく質 (g) 22 脂質 (g) 18	炭水化物 (g) 81 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 22	炭水化物 (g) 88 たんぱく質 (g) 26 脂質 (g) 18	炭水化物 (g) 81 たんぱく質 (g) 19 脂質 (g) 21	炭水化物 (g) 111 たんぱく質 (g) 24 脂質 (g) 16
十五夜の本番は9月25日(金)です。天気がよければ月をみながら、収穫に感謝して、だんごを食べてほしいです。子どもは「月を見ながらだんごを食べたこと」を一生覚えていきます。そして食べられることに感謝できる心も育っていきます。	不摂生をして、口内炎ができたという経験はありませんか？ビタミンB類が不足すると炭水化物の代謝がうまくいかず、免疫が下がった結果、口内炎として現れます。ビタミンB類は「たんぱく質のおかず」「野菜のおかず」に多い栄養です。	砂糖も炭水化物の仲間です。多くとるとその分、代謝のためにビタミンB類が必要になります。しかし、砂糖を多くとるほど食事は減る傾向がありますから、口内炎をはじめ、疲れ、だるい、なんか調子が出ないということになるのです。	今日はフードリサイクルレタスを使ったミネストローネです。調理で出た野菜くずや、子どもたちが残した給食でたい肥を作り、畑の肥料として使っています。札幌市内の給食すべてのレタスを、1軒の農家が調達してくれています。	スープカレーは子どもたちに人気です。栄養士会HPにレシピもあります。野菜が多く、手がかかるように見えますが、多めに作れば何回も食べられますし、レンジ通り油で揚げずに、オイルをかけてオーブンで焼くという方法もあります。
ソフトめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たまご/白/白玉もち 黒ごま/梨/	胚芽精米 大麦 ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュ キュールム /パセリ/ほっけ 小麦粉 全卵 /パン粉 白ごま/ハム 春雨 ひじき 小松菜/	白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも 玉 ねぎ 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/ひじ き入りぎょうざ (キャベツ 豚肉 ひじき 鶏肉 長ねぎ でん粉 し ょうが ししいたけ ほどで かき エクス 小麦粉) /小松菜 白菜 白ごま/	角食/ベーコン じゃがいも 玉 ねぎ 人参 レタス マカロニ ト マト缶詰 セロリ/真糖 にんにく パセリ /バジル/ 小麦粉 全卵 パン粉 粉チーズ/いちごジャム (水あめ 砂糖 いちご) /	白飯 鶏肉 にんにく じゃがい も かぼちゃ さやいんげん ぶ なしめじ 玉ねぎ セロリ りん ご しょうが にんにく トマト 缶詰/缶詰(みかん) パイン りん ご 黄桃 なし/

9月の献立（後半）

月	火	水	木	金
21 <				

- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。
- ★ 魚は骨に注意して食べましょう（細いものはよく噛めば食べられますし、カルシウム源になります）。
- ★ 果物は変更になる場合があります。★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月の献立のやりとり）を御希望される場合は栄養教諭まで御連絡ください。その他給食に関しての御質問、食生活についての御相談がありましたら、お気軽にお問合わせください。 平岸西小学校 栄養教諭 阿部（TEL 821-7971）