

# 9月 給食だよ！



家庭数配付

令和7年8月29日  
札幌市立稲積中学校  
札幌市立手稲中学校



9月1日は  
**防災の日**

命を守るために、災害を知って災害  
に対処する力を身につけましょう。

## 災害への備えはできていますか

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。**災害はいつ起こるかわかりません。**御家族で**食料・飲料**などの**備蓄**は十分にあるか確認したり、**安否確認方法**や**集合場所**などを話し合ったりしておくことが大切です。

## 備えておきたい食料リスト(最低3日、できれば1週間分)

飲み物...水(1人1日およそ3L程度必要)・お茶・清涼飲料水  
主食...レトルト白飯・カップめん・シリアル類等  
主菜...缶詰(肉・魚・豆等)・レトルト食品・乾物(かつお節・素干し等)  
その他...梅干し・缶詰(果物・トマト水煮)・ビスケット・  
チョコレート・あめ・はちみつ・食物アレルギー対応食品等



食品ストック  
ガイド

アレルギー  
ポータルHP



災害時のアレルギー  
疾患への対応方法が  
まとまっているサイ  
トもご活用ください。

## ローリングストック法

日常生活の中で**食材などを多めに常備**して使いながら、**使った分を買い足し**災害時などに備える備蓄方法をローリングストックといいます。

【備蓄の目安】  
**家族の人数×最低3日分**

※できれば1週間分備えましょう

農林水産省HP 参照



## 2学期に登場する地域の野菜

2学期には、手稲山口地区で生まれた「**大浜みやこかぼちゃ**」と、西区の小別沢という地域で育った「**小松菜**」が登場する予定です。



### 大浜みやこかぼちゃ



みやこちゃん

かぼちゃに含まれている**ビタミンA・C・E**は、粘膜を丈夫にして、感染症にかかりにくい体を作ります。また、**食物繊維**も豊富で、腸の掃除や**病気に負けない体**を作ること期待できます。

**甘さ**と**ほくほく感**が秀逸で全国でも有名なブランド品へと成長した「大浜みやこかぼちゃ」、給食に登場する予定なので、楽しみにしててくださいね！



### 小松菜



小松菜は、**カルシウム・鉄分・ビタミンA・食物繊維**などが豊富です。特に**カルシウム**は、形のよく似た**ほうれん草**に比べて、**3倍以上**も含まれていて、**骨や歯を丈夫**にし、**ストレス**や**イライラ**を抑える効果が期待できます。また、**貧血の予防**が期待できる**鉄分**は、野菜の中でも**トップクラス**です。お楽しみに！

# 9月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

| 月                                                                                            | 火                                                                                     | 水                                                                                               | 木                                                                                                | 金                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日                                                                                           | 2日                                                                                    | 3日                                                                                              | 4日                                                                                               | 5日                                                                                                                                               |
| <b>大浜みやこかほちゃ使用</b>                                                                           |                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                                                                  |
| ごはん<br>すき焼き<br><b>大浜みやこかほちゃの天ぷら</b><br>のりとあさりの佃煮                                             | ピリカラ冷やしラーメン<br>シナモンポテト<br>アイスクリーム                                                     | 小松菜とじゃこのチャーハン<br>レバー入りメンチカツ<br>フルーツカクテル                                                         | 和風そぼろごはん<br>みそ汁 (じゃがいも・わかめ)<br>きゅうりのからし漬け                                                        | 黒コッパパン<br>ブロッコリーグラタン<br>厚揚げサラダ<br>パイン缶                                                                                                           |
| ご飯 / 豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜<br>長ねぎ 焼きふたもぎ茸 春巻 干し椎茸 /<br><b>大浜みやこかほちゃ</b> 小麦粉 卵 /<br>あさり 生姜 のり ひじき | ソフトラーメン ハム 人参 きゅうり<br>コーン ごま 玉ねぎ 生姜 にんにく /<br>さつまいも / アイスクリーム                         | 胚芽米 大麦 ごま油 豚肉 人参 玉ねぎ<br>にんにく 小松菜 かたくちいわし 生姜 /<br>レバー入りメンチカツ / 缶詰 (みかん<br>パイン 黄桃 梨 夏みかん) りんごジュース | ご飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干し椎茸<br>ひじき ごま 生姜 ごぼう 人参 ひじき<br>油揚げ / じゃがいも わかめ 長ネギ /<br>きゅうり からし ごま             | 黒コッパパン/ブロッコリー ベーコン 玉ねぎ<br>マカロニ マッシュルーム 小麦粉 牛乳 豆乳<br>スキムミルク チーズ/厚揚げ 生姜 人参<br>小麦粉 キャベツ きゅうり ごま/ パイン缶                                               |
| 8日                                                                                           | 9日                                                                                    | 10日                                                                                             | 11日                                                                                              | 12日                                                                                                                                              |
| <b>6組 給食なし</b>                                                                               |                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                                                                  |
| ごはん<br>カレー肉じゃが<br>揚げえびシュウマイ (2個)<br>おかかふりかけ                                                  | 冷麦<br>とり天 (大分)<br>冷凍みかん                                                               | 鮭ごはん<br>豚汁<br>星のコロッケ                                                                            | 厚揚げ入り肉炒め丼<br>みそ汁 (あさり・ごぼう・ <b>小松菜</b> )<br>パイン缶<br><b>西区産小松菜使用</b>                               | <b>大浜みやこかほちゃ使用</b><br>チーズハンバーガー<br><b>大浜みやこかほちゃのシチュー</b><br>スイートグレープゼリー                                                                          |
| ご飯 / 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白滝<br>さやいんげん 干し椎茸 たもぎ茸 生姜<br>えびシュウマイ / しらす干し かつお節<br>のり ごま               | ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 つと きゅうり<br>ほうれん草 長ねぎ / 鶏肉 生姜 にんにく<br>小麦粉 片栗粉 卵 / 冷凍みかん                 | 胚芽米 大麦 鮭フィレ 紅さけフィレ<br>ごま わかめ / 豚肉 豆腐 じゃが芋<br>こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう<br>長ねぎ 生姜 / 星のコロッケ             | ご飯 豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草<br>厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご 生姜<br>にんにく 片栗粉 ごま / あさり ごぼう<br><b>小松菜</b> 長ねぎ/パイン缶     | 横割りパンズ+焼きハンバーグ+チーズ<br><b>大浜みやこかほちゃのシチュー</b><br>横割りパンズハンバーグ スライスチーズ/<br><b>大浜みやこかほちゃ</b> ベーコン 玉ねぎ<br>人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ<br>スキムミルク / スイートグレープゼリー |
| 15日                                                                                          | 16日                                                                                   | 17日                                                                                             | 18日                                                                                              | 19日                                                                                                                                              |
| <b>フードリサイクルレタス</b>                                                                           |                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                                                                  |
| <b>敬老の日</b>                                                                                  | 五目うどん<br>ごま塩だんご<br>黄桃缶                                                                | たきこみいなり<br>豚肉の竜田揚げ<br>おひたし (小松菜・もやし)                                                            | タコライス (沖縄)<br>わかめスープ<br>沖縄パインゼリー                                                                 | 食パン<br>みそワタンスープ<br>たこ焼き風天ぷら (2個)<br>いちごジャム                                                                                                       |
|                                                                                              | ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ごぼう<br>ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸<br>白玉もち すりごま / 黄桃缶                      | 胚芽米 大麦 人参 干し椎茸 ごま 油揚げ<br>ひじき 焼きのり / 豚肉 生姜 片栗粉<br>小麦粉 / 小松菜 もやし かつお節                             | ご飯 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく<br>コーン <b>フードリサイクルレタス</b> 小麦粉<br>トマト缶 / わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ<br>ごま / 沖縄パインゼリー | 食パン / ワンタン皮 豚肉 生姜 にんにく<br>メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ<br>ほうれん草 / 豆腐入りかまぼこ 小麦粉<br>卵 かつお節 青のり / いちごジャム                                                      |
| 22日                                                                                          | 23日                                                                                   | 24日                                                                                             | 25日                                                                                              | 26日                                                                                                                                              |
| ごはん<br>豆腐のトロトロ煮<br>さばスパイス揚げ<br>ナムル                                                           | <b>秋分の日</b>                                                                           | ほうれん草ピラフ<br>白花豆コロッケ<br>黄桃缶                                                                      | <b>西区産小松菜使用</b><br>カレーライス<br>小松菜とコーンのサラダ                                                         | ホットドック<br>(背割コッパパン+ウインナー)<br>あさりのチャウダー<br>冷凍みかん                                                                                                  |
| ご飯 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参<br>生姜 にんにく 片栗粉 / さば 生姜<br>にんにく 片栗粉 小麦粉 片栗粉 / ハム<br>ほうれん草 もやし 人参 ごま       |                                                                                       | 胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参<br>玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/<br>白花豆コロッケ / 黄桃缶                                      | ご飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ<br>りんごペースト 生姜 にんにく グリンビ<br>小麦粉 / ハム <b>小松菜</b> コーン ごま                      | 背割コッパパン チキンウインナー/<br>あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参<br>パセリ小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキム<br>ミルク チーズ / 冷凍みかん                                                             |
| 29日                                                                                          | 30日                                                                                   | 10月1日                                                                                           | 10月2日                                                                                            | 10月3日                                                                                                                                            |
| チキンみそカツ丼<br>すまし汁<br>からし和え<br>(ほうれん草・もやし・ハム)                                                  | しょうゆラーメン<br>チーズポテト焼き<br>洋なし缶                                                          | 学校祭<br>ごぼうピラフ<br>イカバーグ<br>フルーツサワー                                                               | ごはん<br>しょう油けんちん汁<br>かれののから揚げ<br>いそ和え (小松菜・もやし)                                                   | ロールパン<br>ポークシチュー<br>コールスローサラダ<br>りんご                                                                                                             |
| ご飯 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 / 豆腐 わかめ<br>干し椎茸 長ねぎ / ほうれん草 もやし ハム<br>ごま                                    | ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参<br>生姜 にんにく ごま もやし メンマ<br>つと ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/<br>じゃが芋 バター 牛乳 チーズ/洋なし缶 | 胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 人参<br>玉ねぎ にんにく コーン パセリ /<br>いかなバーグ / 缶詰 (みかん パイン<br>黄桃 夏みかん なし) ヨーグルト       | ご飯 / 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根<br>ごぼう 長ねぎ / かれいから揚げ 玉ねぎ<br>生姜 にんにく / 小松菜 もやし のり /                        | ロールパン/ 豚肉 生姜 にんにく セロリ<br>じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん<br>グリンピース 小麦粉 トマト缶 / キャベツ<br>人参 コーン / りんご                                                            |

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、御了承ください。

○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。

◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校まで御連絡ください。

◆年度途中でよろしいので、御家庭などでアレルギーの症状は出た際には、学校にも御相談ください。

※5日以上学校をお休みする場合、給食を停止することが可能ですので、何かありましたら学校に御相談ください。