



令和7年(2025年)8月29日発行

札幌市立柏丘中学校

9月号

新学期が始まりました。長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

**まごわ(は)
やさしい!**

日本の伝統食材

まめ(豆類)



豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。

ごま(種実類)



無機質(ミネラル)や体によいあぶら、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くるみなどもいいですね。

わ(は)かめ

(海そう類)



カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。

やさい

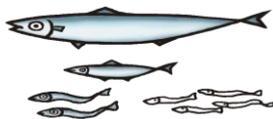
(野菜類)



ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいなど栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。

さかな

(魚類、小魚類)



カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によいあぶらが多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。

しいたけ

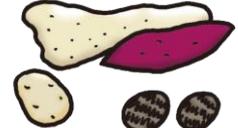
(きのこ類)



しいたけを含むきのこ類は食物せんいが多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。

いも

(いも類)



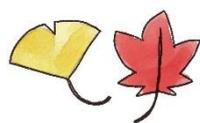
でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物せんいも多いです。やまいもやさしいもの、ヌルヌルも健康成分です。

お月見(十五夜) 作物がとれたことを感謝して神様である月に収穫物をお供えする中国の習慣が伝わったもので、旧暦の8月15日に満月を鑑賞する行事です。お供えする月見団子も、丸い団子で満月を表したものです。

実際には旧暦の15日と満月の日は一致しないことが多く、毎年『十五夜』の日にはちがいます。今年は10月3日で、給食でも10月1日にごまだんごを作ります。



★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かきが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
1 セルフドック ●★背割りコッペパン・ウインナー(ケチャップソース) ★あさりのチャウダー つぶつぶレモンゼリー	2 ごはん カレー肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ	3 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 梨	4 ★ごぼうピラフ イカバーグ(照り焼きソース) ☆★フルーツサワー	5 和風そばろごはん みそ汁 きゅうりのからし漬け
背割りコッペパン・ウインナー/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/冷凍みかん	精白米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・さやいんげん・干椎茸・たもぎたけ・生姜/えび・イトヨリダイ/しらす干し・糸かつお・のり・青のり・ごま	ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま油/すりごま・玉ねぎ・生姜/にんにく・ラード・豆板醤/さつまいも/梨	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ/いか・すりみ/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト	精白米・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参油揚げ・ひじき・赤みそ/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/きゅうり・ごま
8 ●★角食 みそワタンスープ ●たこやき風天ぷら いちごジャム	9 ごはん けんちん汁 かわいい唐揚げ(バーベキューソース) 磯和え	10 ミートとズッキーニの Pasta スパイシーポテト ★ヨーグルト	11 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ	12 ごはん すき焼き ●かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮
角食/ワタンスープ/豚肉・生姜/にんにく・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・みそ・豆板醤・ごま油/豆腐入りかまぼこ・卵・糸かつお・青のり/いちごジャム	精白米/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かわいい唐揚げ・玉ねぎ・生姜/にんにく/小松菜・もやし・のり	ソフトパスタ・ズッキーニ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ/にんにく/フレンチポテト・パセリ/ヨーグルト	胚芽米・大麦・ごま油・人参・玉ねぎ・にんにく・小松菜・かたくちいわし・生姜/牛肉・豚レバー・豚肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉/ハム・緑豆春雨・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参・ごま油・ごま	精白米/豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・焼きふ・春菊・干椎茸/南瓜・卵/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ
15 敬老の日 	16 カレーライス 小松菜とコーンのソテー	17 冷麦 ●とり天 黄桃缶	18 たきこみいなり イカフライ おひたし	19 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">フードリサイクル レタス</div> タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー
	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・セロリ・りんご・生姜/にんにく・グリーンピース・カレールウ/ハム・小松菜・ホールコーン・ごま	ソフト冷麦・油揚げ・干椎茸・かまぼこ・ほうれん草・きゅうり・長ねぎ/鶏肉・生姜・ニンニク・卵/黄桃缶	胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・白ごま・あまのり/いか/小松菜・もやし・糸かつお	精白米・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・フードリサイクルレタス・トマト缶詰/わかめ・豆腐・干椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油/沖縄パインゼリー
22 ●★黒コッペパン ★ブロッコリーのグラタン 厚揚げサラダ 冷凍パイ	23 秋分の日 	24 しょうゆラーメン ★チーズポテト焼き プルーン	25 学校祭 1 日目 	26 学校祭 2 日目 
黒コッペパン/ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま/冷凍みかん		ソフトラーメン・メンマ・豚肉・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃがいも・バター・牛乳・チーズ	※お弁当の持参をお願いいたします。	
29 ハンバーガー ●★横割りバンズパン・ハンバーグ(ケチャップソース) ★Feスライスチーズ ★かぼちゃのシチュー スイートグレープゼリー	30 ごはん 小松菜スープ 野菜春巻 マーボーなす	10/1 十五夜献立 五目うどん 枝豆 ごまだんご	2 鮭ごはん 豚汁 星のコロッケ	3 ごはん すまし汁 ●チキンカツ(みそだれ) からし和え
横割りバンズパン・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・スライスチーズ/ベーコン・玉ねぎ・かぼちゃ・小麦粉/バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/スイートグレープゼリー	精白米/ベーコン・小松菜・緑豆春雨・ホールコーン/キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参・豚肉・春雨/なす・豚肉・人参・長ねぎ・干椎茸・生姜/にんにく	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ごぼう・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たもぎたけ/白玉もち・黒すりごま/枝豆	胚芽米・大麦・紅鮭・わかめ・白ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/豚肉・鶏肉・じゃがいも・マッシュポテト・玉ねぎ	精白米/豆腐・わかめ・干椎茸・長ねぎ/鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・赤みそ・ごま油/すりごま/ハム・ほうれん草・もやし

※アレルギー表示 ●卵使用 ★牛乳・乳製品使用 ☆柑橘系以外の果物使用

