

きゅうしょくだより



2026.7.24 札幌市立川北小学校

月	火	水	木	金
8/24 ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ フルーツカクテル <2 学期始業式>	25 白飯 けんちん汁 日本海産 ホッケフライ のりの佃煮 <6年：校外学習>	26 くろコッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	27 どさんこ フードマスター 野菜カレーライス カラフル ミニトマト	28 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト <緊急時保護者引取訓練>
31 わかめごはん みそ汁 (豆腐、小松菜) レバー入り メンチカツ	9/1 白飯 さつま汁 釧路産タラザンギ おかかふりかけ	2 横割りバンズパン キャロット ポタージュ ハンバーグ コールスロー サラダ	3 豚ミックス丼 みそ汁 (大根、油揚げ) 冷凍みかん	4 冷やしラーメン きなこポテト つぶつぶ レモンゼリー
7 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ フルーツミックス <レシピ裏面掲載>	8 白飯 豚汁 ひじき入り ギョーザ ごまあえ	9 角食・イチゴジャム レタス入り ミネストローネ 白身魚の ハーブフライ <5年：滝野宿泊学習>	10 キーマカレー ストロポテト サラダ <5年：滝野宿泊学習>	11 冷麦 コーンフライ バナナ <5年：滝野宿泊学習>
14 コーンピラフ 十勝大豆コロッケ 小松菜サラダ	15 どさんこ フードマスター ズッキーニ入り スープカレー フルーツミックス	16 横割りバンズパン かぼちゃの ポタージュ ハンバーグ 小松菜と コーンのサラダ <6年：修学旅行>	17 ビビンパプ 大豆フレークの すまし汁 ブルーベリーゼリー	18 パスタ ミートソース コールスロー サラダ <6年：修学旅行>
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 エスカロップ ナムル <4年：校外学習> <PTA 食指導研修会>	25 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶
28 土曜参観 振替休業日 	29 白飯 マーボー豆腐 ひじきはるまき おひたし <2年：校外学習>	30 くろコッペパン あさりの チャウダー 大根サラダ ぶどう	8・9月の献立 ・牛乳は、毎日つきます。 ・果物は、変更になる場合があります。 ・ししゃもやしらす干しなどの小魚には、甲殻類が混入している場合があります。	

9月24日(木)「食指導研修会」を開催します

PTA 主催の食指導研修会（給食試食会）を今年度も開催いたします。

学校給食を味わい、知っていただくことを目的としています。

（募集は、終了しております。）



「どさんこフードマスター」になろう！！

給食を通して「食」について学ぶ取組



厚生労働省では毎年、9月1日から30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。いろいろな食品から必要な栄養素をバランス良く摂ることに加え、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取の定着につながるような運動が全国的に展開されています。

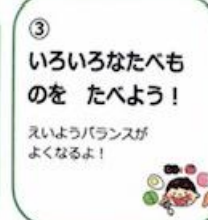
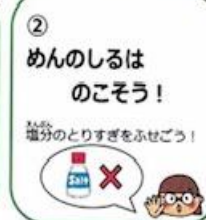
今年度、白石区の小中学校では、「今、そして将来の健康な体づくりのために野菜摂取の大切さを理解し、実践できる子どもを育てる」を目標にしています。本校では、その目標の達成のために、道産の食材を使った給食の提供を通して、道産食材について学ぶ取組を行います。

道産食材についての動画視聴や配付資料などで、食材への理解を深めます。



7月の献立
鹿肉のパスタミートソース

配付する資料にQRコードがあり、読み取るとクイズにチャレンジできます。



7月のクイズ オスの鹿には角が生えていますが、角を切らなかったらどうなるでしょう？

①自然に落ちる ②伸び続ける ③木などにこすって自分で削る

答えは① 冬の終わりから春にかけて自然に落ちます。毎年大きく強い角に生え変わることで、縄張り争いなどで戦うときに有利になるようです。

アイデアメニュー「高野豆腐のフライ 9/7(月)の給食」

高野豆腐	2枚
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
カレー粉	少々
塩	少々
水	150 cc
小麦粉	大さじ2
卵	1/3 個
白ごま	小さじ2
パン粉	大さじ2
揚げ油	適量

<作り方> 4人分

- ① 高野豆腐は、水でもどし4等分に切る。
- ② 鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、高野豆腐を煮含める。味がしみたら、ザルに広げて冷ます。
- ③ ②に小麦粉、卵、パン粉と白ごまを合わせたものの順につける。
- ④ ③を中温の油で揚げる。

* 高野豆腐を煮た後、高野豆腐の汁をしぼり過ぎないほうがおいしく仕上がります。