

給食だより

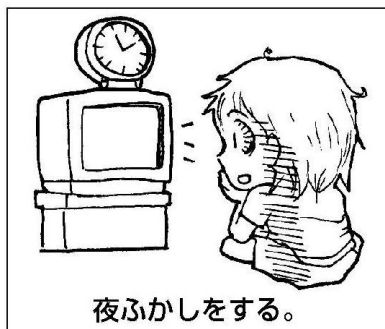


2学期が始まって1週間がすぎました。少し疲れが出てきていませんか？暑い日がもう少し続きます。『早寝早起き朝ごはん』で生活のリズムを取り戻しましょう。

令和8年8月31日（月）
札幌市立北郷小学校

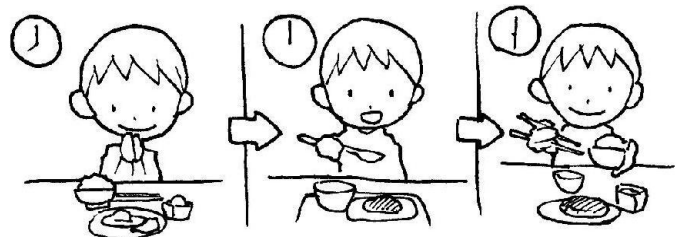
生活のリズムは、規則正しい食生活から

夏休みの間に出かけたり、夜ふかしをしたりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？
下記のような悪い習慣は早めに改善しましょう。



規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとです。

食事のリズムは体調を整えてくれます。
朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べて、
生活のリズムをとりもどしましょう。





予定献立

※牛乳は200ml毎日つきます

	1日 4年 青少年科学館 パスタ シーフードマトリョーシ 青のりポテト	2日 わかめごはん みそ汁 バ-入りメンチカツ	3日 ごはん けんちん汁 ホウのごまフライ のりの佃煮	4日 黒コッペ 塩ワタンスープ チキンナゲット 果 物
	・バ-コッ、ヒ、ゆ、アサリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セリ、バ、小松菜、トマト ・じゃが芋、青のり	・大麦、炊き込みわかめ、ごま ・高野豆腐、小松菜 ・バ-入りメンチカツ	・鶏肉、豆腐、突きコシヤク、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・ホウ、小麦粉、卵、ごま、パン粉 ・焼きのり、ひじき	・ワタシの皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、トマト、長ねぎ ・チキンナゲット ・すいか（予定）
7日 ごはん 豚 汁 ひじき入りギョウザ ごまあえ	8日 冷 麦 かぼちゃの天ぷら りんご缶	9日 コーンピラフ ホッケフライ 小松菜サラダ	10日 3年 校外学習 スープカレー （ズッキーニ入り） フルーツミックス	11日 4年 校外学習 角食・みかんジャム レタス入りミネストローネ タラのハーブフライ
・豚肉、豆腐、じゃが芋、コシヤク、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ ・ひじき入りギョウザ ・ほうれん草、白菜、白すりごま	・油揚げ、干しシイタケ、つと、きゅうり、長ねぎ ・かぼちゃ、小麦粉、卵 ・りんご缶	・大麦、バター、バ-コッ、玉ねぎ、人参、コシ、マッシュルーム、バ ・日本海ホッケフライ ・ハ、春雨、ひじき、小松菜、ごま油	・鶏肉、じゃが芋、かぼちゃ、ズッキーニ、サイン、アサリ、玉ねぎ、セリ、りんご、トマト ・みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋なし缶	・みかんジャム ・バ-コッ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、レタス、マッシュルーム、セリ ・タ、バ、バ、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ
14日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き おひたし	15日 ゆであげスパゲティ ミートソース ビーンズサラダ	16日 五目ごはん みそ汁 サバの香味揚げ	17日 サマのかば焼き丼 みそけんちん汁 からしあえ	18日 背割りコッペ チリコンカン コーンフライ 果 物
・豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、干しシイタケ、片栗粉、ごま油 ・ひじき春巻き ・小松菜、もやし、かつお節	・バ、豚肉、人参、玉ねぎ、大豆、マッシュルーム、セリ、小麦粉 ・金時豆、手亡豆、枝豆、ハ、コシ、キャ、ごま油	・大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しシイタケ、グリーンピース ・豆腐、なめこ、長ねぎ ・サバ、生姜、コシ、片栗粉、小麦粉	・さんま、片栗粉、小麦粉 ・鶏肉、豆腐、突きコシヤク、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ・ハ、小松菜、キャ	・豚肉、金時豆、人参、玉ねぎ、じゃが芋、バ ・コーンフライ ・梨（予定）
21日  敬老の日	22日 国民の休日 	23日  秋分の日	24日 エスカロップ もやしのごまサラダ ・大麦、バター、バ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、人参、小麦粉 ・小松菜、もやし、コシ、人参、白すりごま	25日 遠 足 
28日 和風そぼろごはん みそ汁 揚げエビシウマイ	29日 しょう油ラーメン フレンチポテト パイン缶	30日 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 果 物	★野菜・果物は天候等の関係で変更になる場合があります。 ★しらす干し、塩わかめなどに小さいエビ・かに・貝殻が混入する場合があります。アレルギーに注意してください。 ★使用食材は、主食以外の主な材料を記載しています。詳細が必要な方は栄養士までご連絡をお願いします。	
・鶏肉、豆腐、切干大根、干しシイタケ、ひじき、ごま、ごぼう、人参 ・大根、油揚げ ・エビシウマイ	・豚肉、トマト、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ ・じゃが芋 ・パイン缶	・大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、コシ、人参、玉ねぎ、コシ、干しシイタケ、グリーンピース ・高野豆腐、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、ごま ・梨（予定）		