

9月 給食だより

家庭数配付

令和8年9月4日
札幌市立北野台小学校
札幌市立平岡小学校

9月は防災月間

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



9月14日(月)にフードリサイクルレタスが登場!



今月の食育ピクトグラムは・・・



さいがい 『災害にそなえよう！』

お し さいがい
いつ起こるかも知れない災害
いしき ひじょうじ
を意識して、非常時のための
しょくりょうひん びちく
食料品を備蓄しておきましょう。

月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
北：振替休日	平：2年生×		平：かぜの子×	平：5年生×
★●くろコッパパン ★ぎゅうにゅう ★あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかん 黒コッパパン/牛乳/あさり、白ワイン、ペーコ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スチーマー、チーズ、塩、白こしょう、鶏がらスープ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢/パイン缶/	ごはん ★ぎゅうにゅう こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす 白飯/牛乳/パセリ、小松菜、はるまき、ネーグ、しょうゆ、塩、黒コショウ、酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/道 ひとき春巻 Fe、油/なす、油、豚肩ひき肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、サラダ油、赤みそ、きび砂糖、酒、みりん、醤油、かたくり粉、トウモロコシ/	ひやむぎ ★ぎゅうにゅう ●かぼちゃのてんぷら おうとうかん ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、酒、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、むろあじ、昆布/牛乳/かぼちゃ、小麦粉、卵、塩、油/黄桃缶/	★コーンピラフ ★ぎゅうにゅう ●ほっけのごまフライ こまつなサラダ 胚芽精米、米粒麦、バター、塩、白ワイン、ペーコ、玉ねぎ、にんじん、ネーグ、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、黒コショウ/牛乳/ほっけ、塩、黒コショウ、酒、小麦粉、卵、パン粉、白いりごま、油/ローズ、はるまき、ひじき、醤油、きび砂糖、小松菜、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし/	スープカレー ★ぎゅうにゅう フルーツミックス (みかん・パイン・りんご・もも・なし) 白飯、鶏もも肉、白ワイン、にんにく、塩、黒コショウ、ネーグ、油、じゃがいも、油、かぼちゃ、さやいんげん、しめじ、玉ねぎ、ネーグ、りんご、しょうが、サラダ油、カレー粉、トマト缶、醤油、赤ワイン、パセリ、鶏がら、煮干し、昆布/牛乳/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋ナシ缶、上白糖/
14日	15日	16日	17日	18日
北：6年生×	北：6年生×	北：6年生×	北：6年生×	
フードリサイクルレタス	清田産ほうれん草使用	清田産ほうれん草しいたけ使用		清田産しいたけ使用
★●しよくパン ★ぎゅうにゅう レタスいりミネストローネ ●しろみぎかなの ハーブフライ いちごジャム 角食/牛乳/パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、フードリサイクルレタス、カボチャ、イストマ缶、ネーグ、しょうゆ、塩、黒コショウ、白ワイン、鶏がらスープ、鶏がら、玉ねぎ/たら、にんにく、白ワイン、塩、黒コショウ、パセリ、バジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油/いちごジャム/	ごはん ★ぎゅうにゅう とうふの オイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ(ほうれんそう・もやし) 北：試食会 白飯/牛乳/豆腐、豚もも肉、ピーマ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、塩、黒コショウ、酒、みりん、かたくり粉、子持ちししゃも、酒、かたくり粉、小麦粉、油、醤油、きび砂糖、酒、トウモロコシ/ホーラスターほうれんそう、もやし、もものり、醤油/	にくうどん ★ぎゅうにゅう ごまだんご ようなしかん ソフトめん、豚もも肉、しょうゆ、きび砂糖、酒、油揚げ、にんじん、ホーラスターほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、醤油、きび砂糖、酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/牛乳/白玉もち、黒すりごま、きび砂糖、塩/洋ナシ缶/	わかめごはん ★ぎゅうにゅう みそしる (あつあげ・こまつな) ●チキンカツ 胚芽精米、米粒麦、酒、炊込わかめ、白いりごま、牛乳/厚揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏もも肉、塩、黒コショウ、小麦粉、卵、パン粉、油/	わふうそぼろごはん ★ぎゅうにゅう みそしる (だいこん・あぶらあげ) あげえびシュウマイ 白飯、鶏もも肉、ひき豆腐、焼干大根、干しいたけ、ひじき、白いりごま、しょうが、サラダ油、ごぼう、にんじん、赤みそ、醤油、酒、きび砂糖、みりん、唐辛子/牛乳/大根、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/市 えびシュウマイ、油/
21日	22日	23日	24日	25日
			平：振替休日	北：遠足→給食×
				清田産ほうれん草使用
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごもくごはん ★ぎゅうにゅう みそしる(とうふ・なめこ) サバのこうみあげ 胚芽精米、米粒麦、酒、塩、鶏もも肉、油揚げ、しらす、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん/牛乳/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/さば、しょうが、にんにく、醤油、酒、かたくり粉、小麦粉、油/	ごはん ★ぎゅうにゅう みそけんちん汁 さんまのかばやき からしあえ (ほうれんそう・もやし) 白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、豆腐、つくこんにやく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布/さんま、酒、かたくり粉、小麦粉、油、醤油、きび砂糖、みりん、しょうが、白いりごま/焼き竹輪、ホーラスターほうれんそう、もやし、醤油、きび砂糖、からし/
28日	29日	30日	10月1日	10月2日
		北：給食委員会で栽培したじゃがいもを使用	清田産しいたけ使用	
★●フィッシュバーガー (よこわりパンズ+たらフライ) ★ぎゅうにゅう ポテトスープ アイスクリーム 横割パンズ/牛乳/ペーコ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、黒コショウ、白ワイン、鶏がらスープ、鶏がら、玉ねぎ/道 釧路産たらフライ、油、カチャガ、オスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/アイスクリーム/	ごはん ★ぎゅうにゅう ぶたじる ひじきいりぎょうざ ごまあえ(こまつな・はくさい) 白飯/牛乳/豚肩肉、酒、豆腐、じゃがいも、こんにやく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、白みそ、赤みそ、むろあじ、宗田節、昆布/市 ひとき入りぎょうざ、油/小松菜、白菜、白すりごま、醤油、きび砂糖/	しょうゆラーメン ★ぎゅうにゅう フレンチポテト パインかん ソフト麺、豚もも肉、メンマ、しょうが、にんにく、醤油、酒、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、茎わかめ、しょうゆ、みりん、塩、黒コショウ、鶏がら、豚骨、昆布、玉ねぎ、にんじん/牛乳/じゃがいも、油、塩、黒コショウ/パイン缶/	やぎぶたチャーハン ★ぎゅうにゅう ●こうやどうふのフライ なし 胚芽精米、米粒麦、醤油、酒、サラダ油、豚もも肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、ネーグ、干しいたけ、グリンピース、ごま油、塩、黒コショウ/牛乳/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白いりごま、油、梨/	キーマカレー ★ぎゅうにゅう こまつなとコーンの サラダ 白飯、豚もも肉、赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、ネーグ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、ローズマリー、サラダ油、小麦粉、カレー粉、オスターソース、中濃ソース、トマト缶、カチャガ、醤油、塩、黒コショウ、オーストラリア産小麦粉/牛乳/小松菜、ネーグ、白いりごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油/

- 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。
- ◆年度途中でもよろしいので、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。