

いただきます

令和8年(2026年)9月4日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



8月の暑さがうそのような過ごしやすい9月となり、子どもたちも、生活リズムを取り戻してきたようです。定期テストの見直しや文化的行事に向けて、忙しい毎日ですが、休養を十分とり、健康管理に努めてほしいものです。秋はおいしい食材が目白押しです。食べ過ぎには気を付けながら大いに楽しみたいですね。

臆していませんか?防災グッズ!

賞味期限切れ
していませんか?!



7月の熊本地震、本当に恐ろしいものでした。私事ですが、当日、熊本市におり、改めて、災害への備えの必要性を思い返しました。9月1日は防災の日でしたので、皆さんも「準備・点検しなくては…」と気になっていらっしゃるというご家庭も多いのではないのでしょうか。非常食はあっても、賞味期限が切れていたり、足りなくなっていたり、現在の家族状況に合っていないということもあるかもしれません。備えあれば憂いなしです。用意しておきたいですね。

やはり、 水が一番!!

飲料水は一人につき1日3L位必要といわれています。断水に備え用意しましょう。給水車から供給を受けるのも時間がかかります。

飲料水の他に、水道水を入れたポリタンクを用意する、風呂の水はいつもはっておくなどの備えをするとよいようです。

食料品は、 ローリングストック!!

防災用の様々な食料品もありますが、缶詰やお菓子など、ふだんでも使えるような食品を多めに用意しておくのもよい方法です。食べ慣れているもののほうがのどを通りやすいということもあります。期限が近づけば食べ、新しいものも補充しましょう。

大きな地震がくれば、コンビニ等は店に被害がなくてもすぐ、閉鎖されます。ある程度のストックは必要です。

最初にパン

ごはんやおにぎりなどが、供給されるのは、かなり後になり、最初は菓子パンなどから供給されます。飲むものがないので、パサパサして食べづらく飲み物はやはり必要です。みそ汁や豚汁など温かい食べ物は中々供給されません。

野菜不足は?

非常時なので、野菜ジュース・ドライフルーツを利用することもよいかもしれません。

おいしくおかたづけ!期限切れ 近くなった缶詰で!

しゃきしゃきポテト&ツナコーンラーメン

- ① ジャがいもはピーラーで皮をむき、せん切りし、耐熱容器に入れる。ひたひたの水を入れ、軽くラップをしてレンジ 600Wで約1分30秒加熱し、お湯を捨て、ツナ缶を加えて混ぜる。
- ② ②カップ麺にお湯を入れ始める。
- ③ ③パプリカはピーラーでせん切りし、①に混ぜる。
- ④ できあがったカップ麺にスープを混ぜサンチュ、③貝割れ菜、コーン缶をのせ、チーズをふる。



＜材料＞1人分

カップめん……………1食
じゃがいも……………1個
赤パプリカ……………1/6個
貝割れ菜……………少々
サンチュ……………少々
ツナ缶……………大さじ1~2
コーン缶……………大さじ2~3
粉チーズ……………少々

ストックしていた缶詰で作る簡単レシピ(一般社団法人日本即席食品工業協会防災食活用のおススメより。)

9月と10月のこんだて



北野台中学校 平岡中学校

月	火	水	木	金
7日 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 (大根・油あげ) ミニトマト (米) (厚揚げ、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ウスターソース、でん粉、ごま油、ごま) (だいこん、油あげ、みそ) (ミニトマト)	8日 冷麦 鶏肉とポテトのソテー くだもの (ソフト冷麦) (油揚げ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ) (鶏肉、しょうが、じゃがいも、ピーマン、でん粉、黒砂糖) (黄桃缶)	9日 わかめごはん 豚汁 コーンフライ (胚芽精米、おおむぎ、わかめ、ごま) (豚肉、じゃがいも、しょうが、豆腐、こんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、みそ) (とうもろこし、生乳、スキムミルク、小麦粉、パン粉)	10日 タコライス (フードリサイクルタス使用) ワカメスープ くだもの (米) (レタス、ホールコーン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、にんにく、トマト缶、小麦粉、しょうが) (ワカメ、豆腐、長ねぎ、しいたけ、ごま油、ごま) (パイン缶)	11日 角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム (角食) (バラベーコン、ブロッコリー、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、粉チーズ、パン粉、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳) (小松菜、ホールコーン、ハム、ごま) (いちごジャム)
14日 ごはん 大豆フレークのすまし汁 かかれい唐揚げ からし和え (小松菜・キャベツ) (米) (大豆フレーク、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ、でん粉) (黒がれい、でん粉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、ウスターソース、でん粉) (焼きちくわ、小松菜、キャベツ、からし)	15日 ゆであげスパゲティ ミートソース スパイシーポテト アイスクリーム (スパゲティ、パセリ、オリーブオイル) (しょうが、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、トマトピューレ) (じゃがいも、パセリ、チリパウダー) (アイスクリーム)	16日 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、バター、ごぼう、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、パセリ) (大豆、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュポテト、小麦粉、とうもろこしでん粉、パン粉) (みかん、パイン、黄桃、洋なし、なつみかん缶、りんごジュース)	17日 ごはん マーボーなす 小松菜スープ ひじき入り春巻 (米) (なす、豚肉、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、みそ、でん粉、トウバンジャン) (バラベーコン、小松菜、ホールコーン、春雨) (豚肉、でん粉、たけのこ、ひじき、にんじん、小麦粉、オイスターソース)	18日 豆パン ワンタンスープ (塩) いわしかりかりフライ キャロットゼリー (豆パン) (ワンタン、豚肉、にんじん、もやし、メンマ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、長ねぎ、ほうれんそう) (まいわし、水あめ、しょうが、でん粉、とうもろこしでん粉、米粉、玄米粉、マッシュポテト) (にんじん、粉寒天、オレンジジュース)
21日 敬老の日 	22日 国民の休日	23日 秋分の日 	24日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし (米) (豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、でん粉) (えび、イトヨリダイ、玉ねぎ、豚脂、パン粉、大豆、小麦粉、でん粉) (油あげ、小松菜、白菜)	25日 よこわりバンズパン かぼちゃシチュー たらフライ コールスローサラダ (よこわりバンズパン) (バラベーコン、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳) (すけとうだら、小麦粉、パン粉、でん粉、ライ麦粉、さつまいもでん粉、とうもろこしでん粉、コーンフラワー) (キャベツ、にんじん、ホールコーン、からし)
28日 カレーライス あさりのサラダ (米) (豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、にんにく、しょうが、小麦粉、グリーンピース) (あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま、からし)	29日 五目うどん ごまだんご くだもの (ソフトめん) (鶏肉、つと、油揚げ、しいたけ、ごぼう、たまごたけ、にんじん、小松菜、長ねぎ) (白玉もち、黒すりごま) (黄桃缶)	30日 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ フルーツミックス (胚芽精米、おおむぎ、かたくちいわし煮干し、しょうが、豚肉、にんじん、玉ねぎ、にんにく、小松菜、ごま油) (牛肉、豚肉玉ねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、でん粉、大豆、小麦粉、パン粉、でん粉) (みかん、パイン、黄桃、洋なし、なつみかん缶)	1日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ のりとあさりの佃煮 (米) (豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、しいたけ、みそ、しょうが) (豆腐入りかまぼこ、小麦粉、卵、青のり) (のり、あさり、しょうが、水あめ、ひじき)	2日 たきこみいなり 野菜コロッケ おひたし (小松菜・もやし) (胚芽精米、おおむぎ、油あげ、にんじん、しいたけ、ひじき、ごま、のり) (じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、スキムミルク、小麦粉、パン粉、ごま、グリーンピース) (小松菜、もやし、糸かつお)



十五夜(お月見)

今年の十五夜は、9月25日(金)です。旧暦の8月15日に月をめで行事です。平安時代から行われていたといわれ、縁側などに、ススキやケイトウの花、枝豆、お団子などを供えます。中秋の名月ともいわれますが、満月とは限らないので今年の満月は2日後の27日だそうです。給食では、遅ればせながら29日に、お団子と枝豆の行事食をいただきます。