



きゅうしょくだより

令和8年8月31日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校



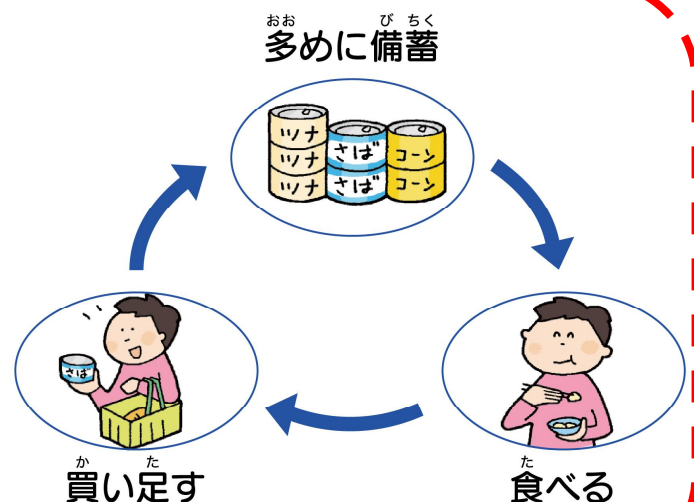
9月1日は防災の日！ローリングストックで始める食料備蓄

北海道胆振東部地震から今年で丸8年が経ちます。毎年この時期には、防災について考えさせられます。先月は、熊本県で震度7の地震がありました。家庭でも食料備蓄の大切さを改めて感じている方が多いのではないのでしょうか。日常的に食料を備蓄しておくには、「ローリングストック法」がおすすめです。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



ローリングストックのポイントは、非常食として特別なものを用意するのではなく、「日常で使えるもの」を多めにストックしておくことです。

「非常食を買っても賞味期限を切らしてしまう。」「何から揃えればいいのか分からない。」という方におすすめなのが、日常の**朝食**と連動させた「ローリングストック」です。

月に1回は「ローリングストック朝食の日」

ローリングストックで多めに買っておいだ缶詰やカップスープ、カップ味噌汁、パックごはんなどを活用すれば、忙しい朝の手間が減り、朝食を食べることで1日を元気に過ごすためのやる気スイッチも入って一石二鳥です！日常の「時短朝ごはん」をそのまま、家族を守る「もしもの備え」につなげていきましょう。





おていこんで

※牛乳は毎日200mlつきます。
 ※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。
 ※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。
 ※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。
 ※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
今月は、南区篠舞地区 産の小松菜・ちんげん 菜を使用します! 主食・主菜・副菜をそろえて バランスのよい食事を	△ぶたミックスどん みそしる(だいこん・あぶらあげ) たたききゅうり 精白米、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/	△ミートとズッキーニの スパゲティ あおのりポテト スパゲティ(小麦粉)、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、にんにく、ズッキーニ、なたね油、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/じゃがいも、なたね油、食塩、青のり/	★ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー 米、おおむぎ、パター、白ワイン、ペーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油、食塩、醤油、黒こしょう/いわしのカリカリフライ(まいわし、水あめ、たん白加水分解物、上白糖、しょうが、塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉パン粉、油、酵母、こしょう)、なたね油/つぶつぶレモンゼリー(水あめ、ぶどう糖、上白糖、異性化液糖、レモン、デキストリン、ハロース、ゲル化剤、ビタミンC、香料、E101(赤色))	ごはん けんちんじる △日本海産ホッケフライ のりのつくだに 精白米/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/ホッケフライ(ほっけ、小麦粉、パン粉、粉チーズ)、なたね油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、てんさい糖、水あめ/
7日	8日	9日	10日	11日
◎△★くろコッパパン △★あざりのチャウダー だいこんサラダ パインかん 小麦粉、イースト、塩、マギー、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵、黒砂糖/あざり、ペーコン、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、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢/パイン缶詰	ごはん とうふのオスターソースに △ししゃものピリカあげ いそあえ 精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、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、オスターソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん風調味料、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、かたくり粉、小麦粉、なたね油、醤油、きび砂糖、清酒、トウバンジャン/ほうれんそう、もやし、切りのり、醤油/	△ひやむぎ ◎△かぼちゃのてんぷら おうとうかん ソフト冷麦(小麦粉)、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、昆布/西洋かぼちゃ、小麦粉、全卵、食塩、なたね油/黄桃缶詰	ごもくごはん みそしる(とうふ・なめこ) △さばのこうみあげ 米、おおむぎ、食塩、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油/	スープカレー フルーツミックス 精白米、鶏肉、白ワイン、オリーブ油、じゃがいも、西洋かぼちゃ、なたね油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、トマト缶詰、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、チリパウダー、鳥がら、煮干し、昆布/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖/
14日	15日	16日	17日	18日
◎△★かくしよく △△△しるみネストローネ ◎△★しろみぎかなの ハーブフライ いちごジャム 小麦粉、イースト、塩、マギー、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵/ペーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、アルファベットマカロニ、トマト缶詰、セロリー、ケチャップ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/真だら切り身、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、なたね油/いちごジャム(水あめ、砂糖、いちご、ゲル化剤、酸味料)	ごはん ぶたじる △ひじき入りぎょうざ ごまあえ 精白米/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにやく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、清酒、白みそ、赤みそ、むろあじ、宗田、昆布/ひじき入りぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、砂糖、醤油、しょうが、しいたけ、はたてエキス、塩、かきエキス、こしょう、小麦粉)、なたね油/こまつな、はくさい、白すりごま、醤油、きび砂糖/	△にくうどん ごまだんご りんご ソフトめん(小麦粉)、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布/白玉もち、黒すりごま、きび砂糖、食塩/りんご	★コーンピラフ ◎△ほっけのごまフライ こまつなサラダ 米、おおむぎ、パター、白ワイン、ペーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、黒こしょう/ほっけ、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/	ビビンバ だいずルークのすましじる ブルーベリーゼリー 精白米、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、ごま油、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、穀物酢、唐辛子/大豆の華フレック(大豆)、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、清酒、食塩、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/ブルーベリーゼリー(異性化液糖、上白糖、難消化性デキストリン、ブルーベリー、ピューレ、ブルーベリー果肉、ブルーベリー果汁、寒天、ゲル化剤、ぶどう糖、酸味料、V.C、E101(赤色))
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	休日	秋分の日	やきぶたチャーハン ◎△こうやどうふのフライ りんご	△キーマカレー こまつなとコーンのサラダ
9月は食生活改善普及月間です! 9月は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、食生活改善に向けた取組を強化する「食生活改善普及運動」を全国一斉に進めています。「食事のバランス」「野菜・牛乳の摂取」「減塩」を重点活動としています。これを機に、食生活を見直してみませんか?			米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん風調味料、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油/りんご	
28日	29日	30日	10月1日	2日
◎△★せわりコッパ △★かぼちゃのポタージュ セルフドック(ウインナー) おうとうかん	ごはん モーバーどうふ △ひじきはるまき おひたし	△しょうゆラーメン フレンチポテト パインかん	わかめごはん みそしる(ちんげんさい・あつあげ) ◎△チキンカツ	ごはん みそけんちんじる △さんまのかばやき からしあえ
小麦粉、イースト、塩、マギー、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵/ペーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、セロリー、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/チキンウインナー(鶏肉、豚肉、粉末水あめ、えんどう豆たん白、たんぱく加水分解物、塩、香辛料、酵母エキス、酵母)、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/黄桃缶詰	精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オスターソース、香辛料、小麦粉、塩、加工デンプン、クエン酸Na、キシロース)、なたね油/こまつな、もやし、糸かつお、醤油/	ソフトラーメン(小麦粉)、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、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、くきわかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布/じゃがいも、なたね油、食塩、黒こしょう/パイン缶詰	米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、チンゲン菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏肉、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油/	精白米/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布/さんま、小麦粉、なたね油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、しょうが、白ごま、かたくり粉/焼き竹輪、ほうれんそう、もやし、醤油、きび砂糖、からし/