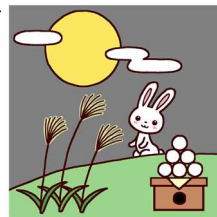


給食だより



令和8年(2026年)8月31日(月)
札幌市立美しが丘緑小学校
札幌市立清田緑小学校



9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年、9月1日から9月30日までは、「生活改善普及運動月間」です。

今年の重点テーマ「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

『バランスのよい食事』

主食・汁物・主菜・副菜がそろった食事で健康生活！



『おいしく減塩』

だし汁、柑橘類、香辛料などを上手に使って、おいしく減塩！



『毎日のくらしに果物を』

旬の果物を食べましょう！



『毎日のくらしwith ミルク』

カルシウムとたんぱく質がバランス良く含まれる、牛乳・乳製品を食べて、あなたの未来も健康に！



『毎日プラス1皿の野菜』

健康生活へ、はじめの一步！



親子市場見学・料理教室 参加者募集！

日時：令和8年10月3日(土) 9:00~13:30

対象：市内在住の小学4~6年生1人とその保護者1人 定員12組(応募多数の場合は抽選)

会場：札幌市中央卸売市場管理センター(中央区北12条西20丁目)

参加費：無料

申込方法：はがき 又は FAX

申込締め切り：令和8年9月11日(金)

お問い合わせ：札幌市学校給食会(ホームページをご確認ください。) TEL211-3897

主催：札幌市学校給食会

協賛：札幌市中央卸売市場水産協議会・札幌市中央卸売市場青果部運営協議会



マーボーなす 〜9月7日(月)の献立より

材料 4人分

なす 180g(中2本・半月切り)

揚げ油 適量

豚挽肉 40g

にんじん 25g

(小1/4本・みじん切り)

長ねぎ 45g

(中1/4本・みじん切り)

干し椎茸 2g

(小1枚・水で戻してみじん切り)

生姜 3g(みじん切り)

にんにく 2g(みじん切り)

豆板醤 少々

油 少々

赤みそ 12g

砂糖 2g

酒 2g

みりん 2g

醤油 1g

片栗粉 2g

水 10g

9月使用予定のきよたやさい



ポーラちゃん



しいたん

作り方

1. なすを揚げ油で色よく揚げる。
2. 油を熱し、生姜・にんにく・豆板醤を炒め、豚挽肉を入れてよく炒める。
3. 椎茸・人参・長ねぎを入れて炒める。
4. 調味料を入れて弱火で煮る。
5. 水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
6. 油で揚げたなすを入れる。





(清田緑)

* 予定献立は諸事情によって変わることがあります。*牛乳(200ml)は毎日つきます。
 * ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
 * あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
 * 使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
 * ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
7 ごはん 小松菜スープ マーボーなす ひじき春巻 	8 パスタシーフードトマトソース ビーンズサラダ 	9 五目ごはん みそ汁 さばの香味揚げ 	10 ビビンバ 大豆フレークのすまし汁 アイスcream 	11 背割りコッペパン チリコンカン コーンフライ 梨
ベーコン 小松菜 春雨 コーン 醤油/なす 菜種油 豚肉 人参 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく みそ 醤油 片栗粉 豆板醤/ひじき入り春巻(小麦粉 筍 豚肉 ひじき 人参 醤油) 菜種油	ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト水煮 ウスターソース 中濃ソース 醤油/いんげん豆 枝豆 ハム コーン キャベツ 醤油 玉ねぎ ごま油	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう 筍 ひじき 干し椎茸 グリンピース 菜種油 醤油/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/さば 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 小麦粉 菜種油	白飯 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし ごま ごま油 一味/大豆フレーク 豆腐ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 醤油 片栗粉  	豚肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃが芋 人参 パセリ 菜種油 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 カレー粉 チリパウダー/コーンフライ (とうもろこし パン粉 牛乳 小麦粉 菜種油) 菜種油
14 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 子持ちししゃものピリカラ揚げ 磯和え	15 肉うどん ごまだんご バナナ お月見献立です。 今年の十五夜は9/25(金)	16 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨 	17 スープカレー フルーツミックス	18 ロールパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶
豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 オイスターソース 片栗粉/子持ちカラフトししゃも 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 豆板醤/ほうれん草 もやし のり 醤油	ソフトめん 豚肉 醤油 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ草 醤油 一味/白玉もち ごま	胚芽米 大麦 醤油 菜種油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリンピース ごま油/高野豆腐 醤油 カレー粉 小麦粉 ごま 鶏卵 パン粉 菜種油	白飯 鶏肉 にんにく オリーブ油 じゃが芋 菜種油 かぼちゃ いんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 にんにく トマト水煮 醤油 カレー粉 チリパウダー/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶	あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま 醤油 ごま油
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え 豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 菜種油 みそ/ひじき入りぎょうざ(小麦粉 キャベツ 豚肉 ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ 片栗粉 ごま油 醤油) 菜種油/小松菜 白菜 ごま 醤油	25 フードリサイクルタス 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ トマト水煮 セロリー ケチャップ 醤油/たら にんにく パセリ パジル 小麦粉 鶏卵 パン粉 粉チーズ 菜種油
28 ごはん けんちん汁みそ味 さんまのかば焼き からし和え 	29 しょうゆラーメン フレンチポテト バナナ	30 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	1 和風そぼろごはん みそ汁 揚げえびシュウマイ	2 背割りコッペパン かぼちゃのポタージュ セルフドック(ウインナー) パイン缶
鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 みそ/さんま 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 生姜 ごま 片栗粉/焼きちくわ ほうれん草 もやし 醤油 辛子	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 菜種油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/じゃが芋 菜種油	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ 菜種油/ほっけ 小麦粉 鶏卵 パン粉 ごま 菜種油/ハム 春雨 ひじき 醤油 小松菜 ごま油 辛子	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干 大根 干し椎茸 ひじき ごま 生姜 菜種油 ごぼう 人参 みそ 醤油 一味/大根 油揚げ みそ/えびシュウマイ(小麦粉 玉ねぎ すり身 えび 豚脂 パン粉 大豆) 菜種油	ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリー パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/チキンウインナー ケチャップ ウスターソース 辛子