



給食だより

札幌市立幌北小学校

令和8年（2026年）
9月1日発行

2学期が始まりました。夏休み中は、規則正しい生活を送ることができましたか。
一度、自分の食事をふり返り、健康な心と身体のためにできることを考えてみましょう！

食事をおいしく、バランスよく！

9月は、食生活を見直す月間です。いきなり全てを変える必要はありません。「一日一品、野菜のおかずを増やす」、「パンだけではなく目玉焼きも食べる」など、できることから取り組みましょう。「気がついたら習慣になっている」ことを目指して、まずは自身の食生活をふり返りましょう。おうちの人ともお話ししてみてくださいね！



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント

でんげん
電源オフ





あさ
朝、
太陽の光を
あ
浴びる



ぜんじつ
前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。



9月のよていこんだて



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
7 かくしょく (いちごジャム) レタスいりミネストローネ しろみざかなの ハーフフライ フードリサイクルレタス 角食、いちごジャム/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリー、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ/真だら切り身、にんにく、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ	8 スープカレー フルーツミックス ごはん、鶏肉、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、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、トマト缶詰、鳥がら、煮干し、昆布/みかん缶詰、パイナップル缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	9 ひやむぎ といてん くだもの 日本味めぐり 大分県 ソフト冷麦、油揚げ、干ししいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、昆布/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、かたくり粉/黄桃缶	10 コーンピラフ ほっけのごまフライ ごまつなサラダ 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、小松菜	11 たてわりハイキング 給食ありません 
14 コッペパン チリコンカン コーンフライ くだもの コッペパン/豚肉、手亡豆、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、トマトピューレ、鶏がらスープ/コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉)/梨	15 ごはん けんちんじる さんまのかばやき からしあえ ごはん/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、糸田、昆布/さんま、かたくり粉、小麦粉、しょうが、白ごま/ちくわ、ほうれん草、もやし	16 しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くさわかめ、鳥がら、豚骨、昆布、玉ねぎ、にんじん/じゃがいも、塩/パン缶	17 エスカロップ ナムル 根室市 ご当地メニュー 胚芽精米、大麦、バター、たけのこ、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、鶏がらスープ/ほうれん草、もやし、にんじん、白ごま	18 ごはん マーボー豆腐 ひじきはるまき おひたし ごはん/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、かたくり粉/ひじき、春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき)/小松菜、もやし
21 けいろう ひ 敬老の日 	22 こくみん きょうじつ 国民の休日 	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 	24 やきぶたチャーハン こうや豆腐のフライ くだもの 胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干ししいたけ、グリーンピース/凍り豆腐、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉/梨	25 わふうそぼろごはん みそしる あげえびシュウマイ 3組校外学習 給食なし ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干ししいたけ、ひじき、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん/大根、油揚げ、むろあじ、昆布/えびシュウマイ(玉ねぎ、いとよりだいすり身、えび、パン粉)
28 セルフドック (せわりコッペ、ウインナー) かぼちゃのポタージュ くだもの 背割コッペパン、チキンウインナー(鶏肉、豚肉)ケチャップ/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリー、小麦粉、バター、牛乳、豆腐、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/黄桃缶	29 ごはん 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 5年生稲刈り体験 給食なし ごはん/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、かたくり粉/カラフトししゃも、かたくり粉、小麦粉/ほうれん草、もやし、みものり	30 にくうどん ごまだんご くだもの お月見メニュー ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干ししいたけ、たもぎだけ、むろあじ、昆布/白玉もち、黒ごま、きび砂糖/黄桃缶	10/1 ごもくごはん みそしる さほのこうみあげ 胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干ししいたけ、グリーンピース/大根、にんじん、ごぼう、むろあじ、昆布/さば、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉	2 ビビンパフ だいずフレークの すまし汁 ブルーベリーゼリー ごはん、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま/大豆の華フレーク(大豆)、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干ししいたけ、かたくり粉、むろあじ、糸田、昆布/ブルーベリーゼリー

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★魚は骨が取り除ききれていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、黄桃缶、梨、パイナップルの予定です。