

# 9月 給食だより



令和7年8月29日  
札幌市立西陵中学校  
札幌市立琴似中学校

秋は実りの季節です。猛暑のため野菜の生育にも影響が出ていますが、幸いにも8月は、予定通りの献立を実施することができました。野菜を育てている方々の御苦勞を思いながら、私たちは感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。

## 夏の疲れが出ていませんか

夏休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身に不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



### 早寝早起きをする

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が、脳の発達を促し、心と体を作ります。生活リズムが整い、集中力も高まります。



### 決まった時間に食事をとる

特規則正しい食習慣も、生活リズムを整えるポイントの一つです。特に、脳の成長に必要な栄養素を含む朝食は、集中力や記憶力を向上させ、学習能力をサポートします。



## ビタミンB1やクエン酸で疲労回

ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わる時に必要で、夏場に不足すると夏バテを引き起こす要因にもなります。疲労を感じる時は、特に意識してとるようにしましょう。柑橘類や梅干しの酸味成分の「クエン酸」も疲労物質を分解するのでおすすめです。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、豆類、玄米など未精製の穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ!

## よていにんだて

牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
9/1 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト	2 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 洋なし缶	3 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし *西区産野菜(小松菜)使用	4 タコライス *フードリサイクルタス使用 ワカメスープ 沖縄パインゼリー	5 角食、いちごジャム みそワタンスープ たこ焼き風天ぷら
8 和風そぼろごはん みそ汁 きゅうりのからし漬け	9 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	10 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ スイートグレープゼリー	11 ごはん けんちん汁 かれいから揚げ(パーベキューソース) 磯和え	12 横割バンズ ポークシチュー いかバーグ・照り焼きソース 冷凍みかん
15 敬老の日 	16 しょうゆラーメン ごまポテト 巨峰	17 鮭ごはん 星のコロッケ おひたし	18 ごはん 豆腐のトロトロ煮 *西区産野菜(小松菜)使用 さばスパイス揚げ ナムル	19 黒コッペパン ブロッコリーのグラタン 厚揚げのサラダ 黄桃缶
22 チキンみそカツ丼 すまし汁 からし和え	23 秋分の日 	24 ラム肉のピラフ *西区産野菜(ピーマン)使用 白花豆コロッケ ヨーグルト和え	25 ごはん カレー肉じゃが 揚げえびシューマイ プルーン	26 背割コッペパン セルフドック(ウインナー) あさりのチャウダー 梨
29 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ	30 五目うどん ごまだんご 黄桃缶 *お月見は10月6日です。	10/1 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ フルーツカクテル	2 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 みかん	3 横割バンズ 焼きハンバーグ・スライスチーズ かぼちゃシチュー パイン缶詰

【琴似中学校 行事予定】9月2日(火)前期テスト② 給食準備開始 12:30、10日(水)3年学力テストに伴う特別日課 給食準備開始 12:35、26日(金) 2学年バレー鑑賞会(午後)給食なし

9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月16日(火)	9月17日(水)
牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206							

ごはん	精白米 110
白米	110
ママー豆	大豆(木綿) 160
豚肩ひき肉	25
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.5
にんにく	0.5
長ねぎ	25
干しいたけ(乾)	1
赤みそ	7
醤油(濃口)	5
黒砂糖	1
きび砂糖	1
オニオンソース	0.5
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
一味唐辛子	0.02
かたくり粉	2.5
水(飲料水)	10

ピリカラ冷やしラーメン	125
ハム(ロース)	12
にんにく	7
きゅうり	20
豚肩ひき肉	160
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.5
にんにく	0.5
長ねぎ	25
干しいたけ(乾)	1
赤みそ	4
醤油(濃口)	5
黒砂糖	1
きび砂糖	1
オニオンソース	0.5
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
一味唐辛子	0.02
かたくり粉	2.5
水(飲料水)	10

たきこみなり	80
豚肩ひき肉	160
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.5
にんにく	0.5
長ねぎ	25
干しいたけ(乾)	1
赤みそ	4
醤油(濃口)	5
黒砂糖	1
きび砂糖	1
オニオンソース	0.5
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
一味唐辛子	0.02
かたくり粉	2.5
水(飲料水)	10

和風もぎもぎ	110
豚肩ひき肉	20
焼き豆腐	20
切干し大根	3
干しいたけ(乾)	1
白ごま(むき)	2.5
しょうが	1.2
にんにく	15
にんにく	12
しょうが	0.5
醤油(濃口)	2
小麦粉(薄力粉)	1
本みりん	1
ウスターソース	2
油揚げ	5
ひしき(干し)	0.3
醤油(濃口)	2
赤みそ	1.5
小麦粉(薄力粉)	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油(サラダ)	0.5
昆布(スーフ用)	1
豚骨(スーフ用)	5
寒干し(スーフ用)	2
昆布(だし用)	0.5
小麦粉(スーフ用)	2
干しいたけ(乾)	0.7
長ねぎ	10
醤油(濃口)	3
清酒	1
小麦粉(薄力粉)	1
白ごま(むき)	0.3
ごま油	0.3
小麦粉(薄力粉)	1.3
白みそ	4.5
清酒	1
ウスターソース	4
中濃ソース	4
トマト缶詰	13
ケチャップ	11
醤油(濃口)	3
醤油(濃口)	0.7
食塩	0.4
黒こしょう	0.02
オールスパイス	0.03
ナリパウダー	0.1

和風もぎもぎ	110
豚肩ひき肉	20
焼き豆腐	20
切干し大根	3
干しいたけ(乾)	1
白ごま(むき)	2.5
しょうが	1.2
にんにく	15
にんにく	12
しょうが	0.5
醤油(濃口)	2
小麦粉(薄力粉)	1
本みりん	1
ウスターソース	2
油揚げ	5
ひしき(干し)	0.3
醤油(濃口)	2
赤みそ	1.5
小麦粉(薄力粉)	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油(サラダ)	0.5
昆布(スーフ用)	1
豚骨(スーフ用)	5
寒干し(スーフ用)	2
昆布(だし用)	0.5
小麦粉(スーフ用)	2
干しいたけ(乾)	0.7
長ねぎ	10
醤油(濃口)	3
清酒	1
小麦粉(薄力粉)	1
白ごま(むき)	0.3
ごま油	0.3
小麦粉(薄力粉)	1.3
白みそ	4.5
清酒	1
ウスターソース	4
中濃ソース	4
トマト缶詰	13
ケチャップ	11
醤油(濃口)	3
醤油(濃口)	0.7
食塩	0.4
黒こしょう	0.02
オールスパイス	0.03
ナリパウダー	0.1

和風もぎもぎ	110
豚肩ひき肉	20
焼き豆腐	20
切干し大根	3
干しいたけ(乾)	1
白ごま(むき)	2.5
しょうが	1.2
にんにく	15
にんにく	12
しょうが	0.5
醤油(濃口)	2
小麦粉(薄力粉)	1
本みりん	1
ウスターソース	2
油揚げ	5
ひしき(干し)	0.3
醤油(濃口)	2
赤みそ	1.5
小麦粉(薄力粉)	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油(サラダ)	0.5
昆布(スーフ用)	1
豚骨(スーフ用)	5
寒干し(スーフ用)	2
昆布(だし用)	0.5
小麦粉(スーフ用)	2
干しいたけ(乾)	0.7
長ねぎ	10
醤油(濃口)	3
清酒	1
小麦粉(薄力粉)	1
白ごま(むき)	0.3
ごま油	0.3
小麦粉(薄力粉)	1.3
白みそ	4.5
清酒	1
ウスターソース	4
中濃ソース	4
トマト缶詰	13
ケチャップ	11
醤油(濃口)	3
醤油(濃口)	0.7
食塩	0.4
黒こしょう	0.02
オールスパイス	0.03
ナリパウダー	0.1

ごはん	精白米 110
豚肉	20
メンマ(塩蔵)	15
しょうが	0.6
にんにく	0.2
醤油(濃口)	0.9
清酒	1
本みりん	0.8
かたくり粉	0.3
水(飲料水)	2
豚肉	20
メンマ(塩蔵)	15
しょうが	0.6
にんにく	0.2
醤油(濃口)	0.9
清酒	1
本みりん	0.8
かたくり粉	0.3
水(飲料水)	2

ひじき寒梅Fe	33
揚げ油	3
シナモン(粉)	0.03

シナモンポテト	100
揚げ油	3
グラニュー糖	3
シナモン(粉)	0.03

ワカメスープ	0.5
豆腐(木綿)	50
干しいたけ(乾)	0.7
干しいたけ(乾)	0.7
長ねぎ	10
醤油(濃口)	3
清酒	1
食塩	0.4
白ごま(むき)	0.6
ごま油	0.3
わらあじ(だし用)	1.1
ペーコン(バラ)	1
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	140

味噌汁	50
じゃがいも	0.3
かつわかめ	50
長ねぎ	10
白みそ	4.5
揚げ油	0.02
乾燥ハセリ	0.22
食塩	0.22
黒こしょう	0.03
水(飲料水)	150

スパイシーポテト	85
フレッシュポテト	85
揚げ油	0.02
乾燥ハセリ	0.22
食塩	0.22
黒こしょう	0.03
水(飲料水)	150

カレーライス	110
豚肉	15
醤油	0.5
油揚げ	10
しょうが	0.5
にんにく	25
たまねぎ	90
セロリ	4
りんご	4
長ねぎ	10
にんにく	0.5
グリンドース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	19
きび砂糖	0.75
清酒	1.1
本みりん	2.3
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
わらあじ(だし用)	3
宗田(だし用)	1
昆布(だし用)	2
水(飲料水)	250

ごはん	精白米 110
豚肉	20
メンマ(塩蔵)	15
しょうが	0.6
にんにく	0.2
醤油(濃口)	0.9
清酒	1
本みりん	0.8
かたくり粉	0.3
水(飲料水)	2

ミントマト	30
-------	----

洋なし缶詰	58
たまご	50
きょうちお	1
醤油	2.5

たこ焼風天ぷら	40
豆腐(木綿)	50
干しいたけ(乾)	0.7
干しいたけ(乾)	0.7
長ねぎ	10
醤油(濃口)	3
清酒	1
食塩	0.4
白ごま(むき)	0.6
ごま油	0.3
わらあじ(だし用)	1.1
ペーコン(バラ)	1
昆布(だし用)	1
水(飲料水)	140

きゅうり	50
きび砂糖	0.9
食塩	0.4
からし	0.1
白ごま(むき)	1

アイスクリーム	49
アイスクリーム	49

冷凍みかん	60
冷凍みかん	60

ごはん	精白米 110
豚肉	20
メンマ(塩蔵)	15
しょうが	0.6
にんにく	0.2
醤油(濃口)	0.9
清酒	1
本みりん	0.8
かたくり粉	0.3
水(飲料水)	2

エネルギー	841Kcal
たんぱく質	33.3g
カルシウム	421mg

エネルギー	731Kcal
たんぱく質	21.6g
カルシウム	292mg

エネルギー	752Kcal
たんぱく質	33.1g
カルシウム	379mg

エネルギー	712Kcal
たんぱく質	27.6g
カルシウム	352mg

エネルギー	849Kcal
たんぱく質	27.6g
カルシウム	302mg

エネルギー	747Kcal
たんぱく質	32.7g
カルシウム	1021mg

エネルギー	694Kcal
たんぱく質	25.1g
カルシウム	280mg

☆ピリカラ冷やしラーメン	160
麺とスープは別々です。	

☆たきこみなり	80
手巻き用のり以外	
すべて混ぜています。	

☆和風もぎもぎ	110
手巻き用のり以外	
すべて混ぜています。	

☆スパイシーポテト	85
手巻き用のり以外	
すべて混ぜています。	

☆ほうれん草ピラフ	75
すべて混ぜています。	

☆冷凍みかん	60
すべて混ぜています。	

☆しょうゆラーメン	230
麺と汁は別々です。	

9月18日(木)	牛乳 206
----------	--------

9月19日(金)	牛乳 206
----------	--------

9月22日(月)	牛乳 206
----------	--------

9月24日(水)	牛乳 206
----------	--------

9月25日(木)	牛乳 206
----------	--------

9月26日(金)	牛乳 206
----------	--------

9月29日(月)	牛乳 206
----------	--------

ごはん	精白米 110
豆腐(木綿)	140
鶏ももひき肉	30
ごまつな	25
長ねぎ	12
にんにく	25
しょうが	0.6
にんにく	0.6
油(サラダ)	0.35
醤油(濃口)	8
きび砂糖	1.4
清酒	1.4
食塩	0.4
黒こしょう	0.02
かたくり粉	2.4
水(飲料水)	15

チキン味噌かつ丼	110
鶏肉むね	50
鶏肉	1
食塩	0.12
黒こしょう	0.03
全卵	4
パン粉(乾燥)	7
揚げ油	1
赤みそ	3.8
豆乳	10
スキムミルク	7
チーズ	8
白ワイン	1
食塩	0.4
白こしょう	0.05
白すりごま	4
水(飲料水)	9

ラム肉のピラフ	110
羊(はいが精米)	75
おおむぎ(米類)	10
バター	4
白ワイン	2
清酒	0.5
カレー粉	0.3
ラムかた肉	20
にんにく	0.5
白ワイン	1.2
食塩	0.2
黒こしょう	0.06
たまねぎ	4
にんにく	12
油(サラダ)	6
ビーマン	3
ビーマン	3
黄ピーマン	2
清酒	0.8
食塩	0.5
カレー粉	0.4

ごはん	精白米 110
豚肉	15
焼き豆腐	0.5
清酒	0.5
切干し大根	3
干しいたけ(乾)	1
白ごま(むき)	2.5
しょうが	1.2
にんにく	15
にんにく	12
しょうが	0.5
醤油(濃口)	2
小麦粉(薄力粉)	1
本みりん	1
ウスターソース	2
油揚げ	5
ひしき(干し)	0.3
醤油(濃口)	2
赤みそ	1.5
小麦粉(薄力粉)	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油(サラダ)	0.5
昆布(スーフ用)	1
豚骨(スーフ用)	5
寒干し(スーフ用)	2
昆布(だし用)	0.5
小麦粉(スーフ用)	2
干しいたけ(乾)	0.7
長ねぎ	10
醤油(濃口)	3
清酒	1
小麦粉(薄力粉)	1
白ごま(むき)	0.3
ごま油	0.3
小麦粉(薄力粉)	1.3
白みそ	4.5
清酒	1
ウスターソース	4
中濃ソース	4
トマト缶詰	13
ケチャップ	11
醤油(濃口)	3
醤油(濃口)	0.7
食塩	0.4
黒こしょう	0.02
オールスパイス	0.03
ナリパウダー	0.1

カレーライス	110
豚肉	15
醤油	0.5
油揚げ	10
しょうが	0.5
にんにく	25
たまねぎ	90
セロリ	4
りんご	4
長ねぎ	10
にんにく	0.5
グリンドース(冷凍)	5
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	19
きび砂糖	0.75
清酒	1.1
本みりん	2.3
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
わらあじ(だし用)	3
宗田(だし用)	1
昆布(だし用)	2
水(飲料水)	250

小松菜とじゃこのチャーハン	110
菜(はいが精米)	75
おおむぎ(米類)	10
食塩	0.7
ごま油	1.5
清酒	1
豚肉	10
にんにく	15
たまねぎ	10
にんにく	0.5
油(サラダ)	0.3
醤油(濃口)	1.2
食塩	0.1
黒こしょう	0.05
水(飲料水)	1