

給食だより 9月

◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和8年9月4日(金)

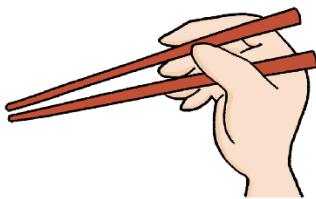
秋は、さつまいもやきのこ、さんまなど、おいしい食べ物がたくさん出てくる季節です。はしを正しく持つと、食べ物をつまんだり、魚を切り分けたりしやすくなります。正しいはしの持ち方や使い方を意識して、秋の味覚を楽しみましょう。



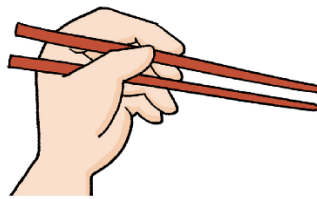
正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているか絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合



左ききの場合



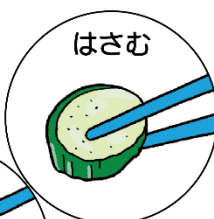
自分にぴったりのはし



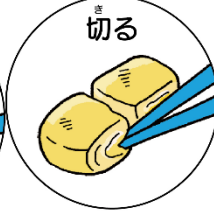
いろいろな 使い方ができる はし



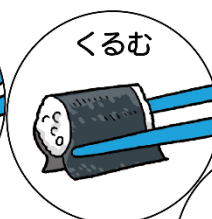
つまむ



はさむ



切る



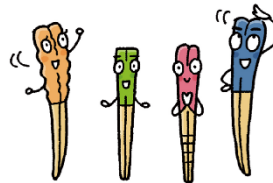
くるむ



混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

はしの長さ チェック



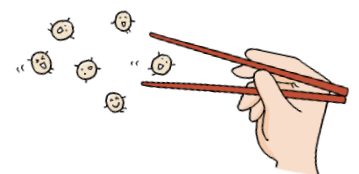
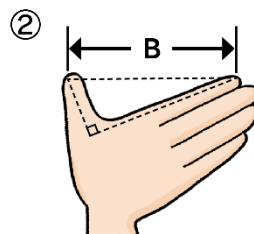
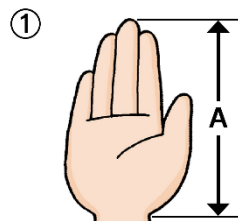
みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2

② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。





9月 よていこんだて

月	火	水	木	金
7 背割コッペ かぼちゃのポタージュ チキンウインナー 果物(黄桃缶)	8 和風そぼろごはん みそ汁 あげエビしゅうまい	9 ミートと ズッキーニのパスタ ビーンズサラダ	10 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	11 スープカレー フルーツミックス
(ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(鶏肉、豚肉等)	(鶏ひき肉、焼豆腐、切干大根、干椎茸、ひじき、白ごま、しょうが、ごぼう、人参)(大根、油揚げ、むろあじ、昆布)(たら、エビ、玉ねぎ、豚脂等)	(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、トマトホール缶、鶏がらスープ)(金時豆、手亡豆、むき枝豆、ハム、ホールコン、キャベツ)	(胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコン、マッシュルーム、パセリ)(ほっけ、卵、白ごま)(ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜)	(鶏肉、にんにく、じゃがいも、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマトホール缶、鳥がら、煮干し、昆布)
14 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ 果物(パイン缶)	15 ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリカラあげ おひたし	16 冷麦 とり天 果物(りんご缶)	17 焼豚チャーハン コーンフライ 果物(梨)	18 キーマカレー 小松菜と コーンのサラダ
(あさり水煮、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま)	(木綿豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、干椎茸)(カラフトししゃも)(小松菜、もやし、糸かつお)	(油揚げ、干椎茸、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、卵)	(胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干椎茸、グリーンピース)(とうもろこし、牛乳、全粉乳等)	(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、トマトホール缶)(小松菜、ホールコーン、白ごま)
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 エスカロップ にんじんと コーンのサラダ	25 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え
			(胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ水煮、豚肉、卵、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく)(ハム、人参、きゅうり、ホールコーン)	(豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、むろあじ、昆布、宗田)(豚肉、キャベツ、ひじき、鶏肉、長ねぎ、しょうが、しいたけ等)(小松菜、白菜、白すりごま)
28 角食 レtas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	29 豚すき丼 みそ汁 果物(プルーン)	30 肉うどん ごまだんご 果物(パイン缶)	10/1 たきこみいなり みそ汁 ブリカツ	2 ごはん みそけんちん汁 さんまのかば焼き からし和え
(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、レtas、マカロニ、トマトダイス缶、セロリ、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ)(真だら、にんにく、パセリ、バジル、卵、粉チーズ)	(豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ水煮、たまごたけ、ほうれん草)(木綿豆腐、なめこ、長ねぎ、むろあじ、昆布)	(豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、たまごたけ、むろあじ、昆布)(白玉もち、黒すりごま)	(胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干椎茸、ひじき、白ごま、焼きのり)(小松菜、たまごたけ、玉ねぎ、むろあじ、昆布)(ぶり等)	(鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(さんま、しょうが、白ごま)(ちくわ、ほうれん草、もやし)

9/8~10 新琴似小 6年生修学旅行・振替休業日
 9/25(金) 新琴似小 遠足
 9/28(月) 光陽小 振替休業日
 9/29(火) 光陽小 3年生校外学習

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の____はスープ・だし用食材、____は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、光陽小にお問合せください。