

給食だより

9月号

令和7年(2025年)8月29日
札幌市立前田中学校

2学期が始まりました。夏休みはいかがでしたか?2学期は、学校祭や合唱コンクールなどの行事が続く、準備や練習にも力が入りますね。全力で行事に取り組めるよう、体調をしっかりと整えましょう!



9月1日は防災の日



1923年に起きた関東大震災をきっかけに、9月1日を「防災の日」として定められました。災害はいつ起こるかわかりません。毎日を安心して過ごすためには、日ごろの備えが大切です。

ローリングストック法 で食べながら備える!

「ローリングストック」とは、

普段食べている食品を、少し多めに買い置きして賞味期限の古いものから食べ、食べた分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で貯蓄されている状態を保つための方法です。

備える (多めに買っておく)

普段食べている食品を少し多めに買うことで、何か起きた際でも慌てずに対応することができます。また、普段から食べているものなのでストレスが少なく、アレルギーや食の好みにも配慮しやすいです。買う際は、賞味期限が半年以上あるものを中心に選ぶようにしましょう。

買い足す (使った分を補充)

食べたものをすぐ買いに行く習慣をつけることで災害時のストック切れを防ぐことができます。賞味期限が長いものを後ろに置くなど、並び順も工夫すると◎



食べる (普段から使う)

定期的に食べることで、災害時の賞味期限切れを防ぐことができます。月に1~2回「備蓄食品を食べる日」を決めておくとういでしょう。

水も大切です!

◇備蓄におすすめの食材や食品◇

主食: パックご飯やカップ麺、パスタやそうめんなどの乾麺など
主菜: カレーや牛丼のもと、肉や魚の缶詰、レトルトの Pastaソースなど
副菜: 漬物や日持ちする野菜、果物の缶詰、インスタント味噌汁など

**備蓄は
最低3日分
できれば7日分
用意しましょう**

今月の給食

手稲区産大浜みやこ南瓜

甘くてホクホクした食感が特徴の「大浜みやこかぼちゃ」が、今年も登場します。

今年は9月1日(月)の「かぼちゃの天ぷら」、9月12日(金)の「かぼちゃシチュー」で使います。

今の時期だけ味わえる、手稲区自慢の美味しいかぼちゃをお楽しみに!



9月 予定献立

牛乳200mlは毎日つきます。

月	火	水	木	金
1日 大浜みやこ南瓜 ご飯 すき焼き かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮 すき焼き 豚肉、油、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまご、焼き、ほうろ、ゆんぎ、椎茸、醤油、砂糖、黒砂糖、酒、みりん 南瓜の天ぷら かぼちゃ、小麦粉、卵、塩、油 のりとあさりの佃煮 あさり、生姜、もみ、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、水あめ	2日 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 洋なし缶 ピリカラ冷やしラーメン ソフトラーメン、ハム、にんじん、さゆり、コシ、ごま油、ラー油、ごま、醤油、砂糖、みそ、酒、玉ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、カスターソース、酢、△だし シナモンポテト さつま芋、油、グラニュー糖、サトウ	3日 たきこみなり 豚肉の竜田揚げ おひたし たきこみなり 胚芽米、大麦、上白糖、酢、塩、油揚げ、にんじん、椎茸、ひじき、醤油、砂糖、酒、みりん、白こま、焼き、のり 豚肉の竜田揚げ 豚肉、醤油、酒、生姜、でん粉、小麦粉、油 おひたし こまつな、もやし、糸かつお、醤油	4日 フードリサイクル タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー タコライス 白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、コシ、レタス、油、小麦粉、カレー粉、カスターソース、中濃ソース、トマト缶、キャブ、醤油、クイ、塩、胡椒、オリーブ、イ、チリ、グー ワカメスープ 塩わかめ、豆腐、椎茸、長ねぎ、醤油、酒、塩、白こま、ごま油、△だし	5日 背割コッペ あさりのチャウダー セルフドック 冷凍みかん あさりのチャウダー あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スライス、チーズ、クイ、塩、胡椒、鶏がらスープ セルフドック ◇チキンウィナー（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）（キャブ、カスターソース、砂糖、辛子、クイ）
8日 和風そぼろごはん 味噌汁 きゅうりのからし漬け 和風そぼろごはん 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白こま、生姜、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、みそ、みりん、砂糖、酒、唐辛子、油 味噌汁 じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、みそ、△だし きゅうりのからし漬け きゅうり、砂糖、塩、辛子、白こま	9日 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリューム パスタミートソース ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マヨネーズ、にんにく、生姜、油、パセリ、小麦粉、カレー粉、キャブ、ビュレ、トマト缶、シラ、カスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、クイ、オリーブ、鶏がらスープ スパイシーポテト じゃがいも、油、パセリ、塩、胡椒、カレー粉、パセリ、ナタ アイスクリューム アイスクリューム（生乳、水飴、砂糖、塩等）	10日 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ 小松菜とじゃこのチャーハン 米、大麦、ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、にんにく、醤油、胡椒、こまつな、かたくちわい、煮干し、塩、酒、油、生姜 レバー入りメンチカツ ◇メチカ（牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、粉末状大豆たん白、塩、醤油、ケチャップ、香辛料、パン粉、小麦粉他）、油 中華サラダ ハム、緑豆はるさめ、きゅうり、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子、白こま	11日 ご飯 カレー肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ カレー肉じゃが 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白滝、さやいんげん、椎茸、たまご、生姜、油、醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉、昆布 揚げえびシュウマイ ◇えびシュウマイ（玉ねぎ、すりみ、えび、豚脂、パセリ、粉、砂糖、食塩、醤油、小麦粉他）、油 おかかふりかけ しらす干し、酒、醤油、塩、砂糖、糸かつお、切りのり、白こま	12日 大浜みやこ南瓜 横割ハンス/スライスチーズ かぼちゃシチュー ハンバーグ グレープゼリー かぼちゃシチュー ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スライス、塩、胡椒、クイ、鶏がらスープ ハンバーグ ◇ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、たん白、他）（キャブ、カスターソース、砂糖、クイ、辛子）
15日 	16日 五目うどん 枝豆 ごまだんご 五目うどん ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、椎茸、たまご、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、△だし 枝豆 枝豆、塩 ごまだんご 白玉もち、ごま、砂糖、塩	17日 鮭ごはん 豚汁 星のコロケ 鮭ごはん 胚芽米、大麦、鮭フィレ、醤油、酒、炊き込みわかめ、白こま 豚汁 豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、酒、みそ、唐辛子、△だし 星のコロケ ◇ヨグ（芋、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、砂糖、食塩、パン粉、小麦粉、水あめ他）、油	18日 ご飯 小松菜スープ 野菜春巻 マーボーなす 小松菜スープ ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、コシ、醤油、塩、胡椒、酒、鶏がらスープ、△だし 野菜春巻 ◇野菜春巻（キャブ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、醤油、酒、砂糖、カスターソース、胡椒、小麦粉、塩他）、油 マーボーなす なす、油、豚肉、にんじん、長ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、油、みそ、砂糖、酒、みりん、醤油、でん粉、豆板醤	19日 黒コッペパン ブロッコリーのグラタン 厚揚げサラダ バイン缶詰 黒コッペパン ブロッコリーのグラタン プロシー、パセリ、玉ねぎ、マヨネーズ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スライス、チーズ、クイ、塩、胡椒、鶏がらスープ、パセリ、粉チーズ 厚揚げサラダ 厚揚げ、生姜、酒、でん粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、砂糖、酢、胡椒、ごま油、白こま
22日 ご飯 けんちゃん汁 かわいい唐揚げ 磯和え けんちゃん汁 鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、塩、酒、△だし かわいい唐揚げ ◇かわいい唐揚げ（黒がわい、でん粉）、油 （玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、カスターソース、砂糖、みりん、でん粉） 磯和え こまつな、もやし、もみ、ひじき、醤油	23日 	24日 ごぼうピラフ イカバーグ フルーツサワー ごぼうピラフ 胚芽米、大麦、パセリ、クイ、パセリ、コシ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コシ、パセリ、油、塩、醤油、胡椒 イカバーグ ◇いかバーグ（いか、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、塩）、油（醤油、砂糖、みりん、でん粉） フルーツサワー みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、ヨーグルト、上白糖	25日 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ カレーライス 白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ゆり、りんご、生姜、にんにく、ケチャップ、小麦粉、油、カレー粉、カスターソース、キャブ、醤油、クイ、塩、シメ、オリーブ、イ、鶏がらスープ 小松菜とコーンのサラダ ハム、こまつな、コシ、白こま、油、砂糖、酢、醤油、胡椒	26日 
29日 みそカツ丼 すまし汁 からし和え みそカツ丼 白飯、鶏肉、クイ、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油 （みそ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、ごま） すまし汁 豆腐、塩わかめ、椎茸、長ねぎ、醤油、酒、塩、△だし からし和え ハム、ほうれん草、もやし、醤油、砂糖、辛子	30日 しょうゆラーメン チーズポテト焼き ブルーン しょうゆラーメン ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くわわかめ、醤油、酒、みりん、塩、胡椒、△だし チーズポテト焼き じゃがいも、砂糖、バター、牛乳、チーズ、ミックスチーズ	★◇は、冷凍などの加工食品を表示しています。 △のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。 アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はお知らせください。 ★果物は、使用予定を載せています。 ★献立や食材は、天候などの都合によって献立が変更になる場合があります。 ★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも等の海産物全般には小さなえび、かに、貝類が混入している可能性があります。		