

きゅうしょくだより

札幌市立前田中央小学校

札幌市立手稲鉄北小学校

2026 年9月

9月は食生活改善普及運動月間です。栄養・食生活の改善は生活習慣病の予防のほか、生活機能の維持・向上の観点からも重要であり、適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の改善を進めるために食生活改善普及運動が全国的に実施されます。毎日の食事が将来の自分を作ります。9月は子どもたちをはじめ、家族の食生活を見直してみませんか？

月	火	水	木	金
☆牛乳は毎日 200ml つきます。 ☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。	1日 鉄北小開校記念日 ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト	2日 わかめごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	3日 豚ミックス丼 味噌汁 (大根・油揚げ) たたききゅうり	4日 大浜みやこ南瓜使用 横割バンズパン かぼちゃのポタージュ ハンバーグ・ケチャップソース パイン缶
7日 ビビンパ 大豆フレークのすまし汁 アイスクリーム	8日 大浜みやこ南瓜使用 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	9日 五目ごはん 味噌汁 (豆腐・なめこ) さばの香味揚げ	10日 西区産小松菜使用 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	11日 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ 梨
14日 和風そぼろごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) 揚げえびシュウマイ	15日 十五夜献立 肉うどん ごまだんご 梨	16日 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ パイン缶	17日 鉄北小遠足(弁当) ごはん 西区産小松菜使用 小松菜スープ ひじき入り春巻 マーボーなす	18日 フトリサイクルレタス使用 角食・いちごジャム レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 スープカレー フルーツミックス	25日 仁木産フルーン予定 コッペパン チリコンカン コーンフライ プルーン
28日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ いそあえ(ほうれん草・もやし)	29日 パスタ シーフードトマトソース ビーンズサラダ(玉ねぎ)	30日 西区産小松菜使用 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	☆給食のししゃもは子持ちカラフトシシャモです。 ☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかにが混ざっている場合があります	