



きゅうしよく

給食だより

令和6年8月30日

札幌市立手稲北小学校

札幌市立前田北小学校



がつ にち 9月11日はたんぱく質の日



「たんぱく質の日」は、多くの人にたんぱく質摂取の大切さを知ってもらうために、株式会社明治が設定しました。筋肉、髪の毛、血液など、体をつくる栄養素として欠かせないたんぱく質は、成長期の子どものみではなく、大人や高齢者にとっても非常に大切な栄養素です。

学校給食では、低学年が1人あたり10～25g、中学年が13g～28g、高学年が17～30gをたんぱく質の摂取目標量として設定しています。

たんぱく質が多い食品



にくるい
肉類



だいずせいひん
大豆製品



にゅうせいひん
乳製品



たまご
卵



ぎょるい
魚類

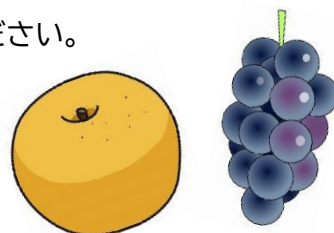
ことし ちゅうしゅう めいげつ がつ にち 今年の中秋の名月は9月17日

中秋の名月（十五夜）とは、1年で最も美しいとされる月を鑑賞しながら、収穫に対する感謝と五穀豊稔の祈りを月にささげる行事です。給食では9月13日（金）に十五夜メニューとして「ごまだんご」が出る予定です。よく噛んで、慌てずゆっくり食べるようにしましょう。



予定献立について(裏面)

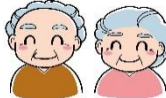
- * 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- * 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- * 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- * アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。





よていにこんだて



月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
		1,2年生校外学習		
たきこみいなり 味噌汁 かぼちゃの天ぷら	スープカレー フルーツミックス	黒コッペパン イタリアンスープ ブリカツ とうもろこし	豚ミックス丼 きゅうりのからし漬 け 冷凍みかん	冷やしラーメン 青のりポテト 黄桃缶
米, おおむぎ, 上白糖, 穀物酢, 食塩, 油揚げ, にんじん, 干しいたけ, ひじき, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 白ごま, あまのり(焼きのり)/こまつな, 玉ねぎ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/西洋かぼちゃ, 小麦粉, 全卵, 食塩, なたね油, 揚げ油	白飯, 鶏肉, 白ワイン, オリーブ油, じゃがいも, 西洋かぼちゃ, なたね油, 揚げ油, ビーマン, ぶなしめじ, 玉ねぎ, セロリー, りんご, しょうが, にんにく, サラダ油, カレー粉, トマト缶詰, 醤油, 赤ワイン, 食塩, 黒こしょう, チリパウダー, 鳥がら, 煮干し, 昆布/みかん缶詰, バイン缶詰, りんご缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, 上白糖	黒コッペパン/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, マカロニ, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/ぶりカツ, なたね油, 揚げ油/とうもろこし, 食塩	白飯, 豚肉, しょうが, 厚揚げ, かたくり粉, 小麦粉, なたね油, 揚げ油, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, ビーマン, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 白ごま/きゅうり, きび砂糖, 食塩, からし, 白ごま/冷凍みかん	ソフトラーメン, ハム, もやし, きゅうり, ホールコーン, にんじん, ごま油, 白ごまむき, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 穀物酢, からし, むろあじ, 昆布/じゃがいも, なたね油, 揚げ油, 食塩, 黒こしょう, 青のり/黄桃缶詰
9日	10日	11日	12日	13日
	6年生修学旅行	6年生修学旅行	6年振休、4年校外学習	
ほうれん草ピラフ サケフライ フルーツサワー	ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ 巨峰	ソフトフランスパン かぼちゃのポタージュ メンチカツ バナナ	ご飯 さつま汁 サバのソース焼き おひたし	肉うどん ごまだんご 梨
米, おおむぎ, バター, 白ワイン, ベーコン, にんじん, 玉ねぎ, にんにく, ホールコーン, サラダ油, 黒こしょう, ほうれんそう, 食塩, 醤油/サケフライ, なたね油, 揚げ油/みかん缶詰, バイン缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰, ヨーグルト, 上白糖	白飯/豆腐, 鶏肉, こまつな, 長ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, 食塩, 黒こしょう, かたくり粉, 鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち), かたくり粉, 小麦粉, なたね油, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, トウバンジャン/ぶどう	ソフトフランスパン/ベーコン, 西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, セロリー, パセリ, 小麦粉, バター, サラダ油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/メンチカツ, なたね油, 揚げ油/バナナ	白飯/鶏肉, さつまいも, 豆腐, 板こんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, サラダ油, 赤みそ, 白みそ, 清酒, むろあじ, 宗田, 昆布/さば切り身, しょうが, 食塩, 清酒, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, 揚げ油, ウスターソース, きび砂糖, 赤みそ, 白ごま/こまつな, はくさい, 糸かつお, 醤油	ソフトめん, 豚肉, 油揚げ, にんじん, ほうれんそう, 長ねぎ, 干しいたけ, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, 穀物酢, 唐辛子, むろあじ, 昆布/白玉もち, 黒すりごま, きび砂糖, 醤油/なし
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日 	ご飯 味噌汁 とり天 磯和え	横割パンズ あさりのチャウダー 揚げハンバーグ バナナ	ご飯 ピリカラすき焼き さんまの竜田揚げ ミニトマト	冷麦 ごまポテト バイン缶詰
	白飯/キャベツ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/鶏肉, 清酒, 醤油, しょうが, にんにく, 食塩, 白こしょう, 全卵, 小麦粉, かたくり粉, ベーキングパウダー, なたね油, 揚げ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, かたくり粉/ほうれんそう, もやし, 切りのり, 醤油	横割パンズ/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, サラダ油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/ハンバーグ, なたね油, 揚げ油, ケチャップ, ウスターソース, きび砂糖, 赤ワイン, からし/バナナ	白飯/豚肉, サラダ油, 焼き豆腐, しらす, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ, 白すりごま, ごま油, 醤油, てんさい糖, 清酒, 唐辛子, トウバンジャン, にんにく, しょうが, りんご/さんま, しょうが, 清酒, 醤油, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, 揚げ油/ミニトマト	ソフト冷麦, 油揚げ, 干しいたけ, だし汁, つと, きゅうり, 長ねぎ, 醤油, きび砂糖, 清酒, 本みりん, 穀物酢, むろあじ, 宗田, 昆布/じゃがいも, なたね油, 揚げ油, 白すりごま, きび砂糖, 食塩/バイン缶詰
23日	24日	25日	26日	27日
			4年生校外学習	
振替休日 	ビビンパ 揚げぎょうざ 小松菜スープ	ツイストパン レタス入りミネストローネ 高野豆腐のフライ コールスローサラダ	ご飯 けんちん汁 醤油味 ほっけのオートミールフライ のりとあさりの佃煮	しょうゆラーメン シナモンポテト 冷凍みかん
	白飯/豚肉, 焼き豆腐, メンマ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, サラダ油, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, ごま油, トウバンジャン, にんじん, ほうれんそう, もやし, 白ごま, 穀物酢, 唐辛子一味/ぎょうざ, なたね油, 揚げ油/ベーコン, こまつな, 緑豆はるさめ, ホールコーン, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 清酒, 鶏がらスープ, 昆布, むろあじ	ツイストパン/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, ケチャップ, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/凍り豆腐, 醤油, きび砂糖, 清酒, みりん風調味料, 本みりん, カレー粉, 食塩, 小麦粉, 白すりごま, 全卵, パン粉, 白ごま, なたね油, 揚げ油/キャベツ, にんじん, ホールコーン, 穀物酢, サラダ油, 上白糖, 食塩, 白こしょう, からし	白飯/鶏肉, 豆腐, つきこんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, サラダ油, 醤油, 食塩, 清酒, むろあじ, 昆布, 宗田/ほっけ, 清酒, 食塩, 黒こしょう, 小麦粉, 全卵, オートミール, パン粉, なたね油, 揚げ油/あさり, しょうが, もみり, ひじき, 醤油, 清酒, みりん風調味料, きび砂糖, 水あめ	ソフトラーメン, 豚肉, メンマ, しょうが, にんにく, サラダ油, つと, もやし, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, ほうれんそう, くきわかめ, 醤油, 清酒, みりん風調味料, 食塩, 黒こしょう, 鳥がら, 豚骨, 昆布/さつまいも, なたね油, 揚げ油, グラニュー糖, シナモン/冷凍みかん
30日	1日	2日	3日	4日
		5年生宿泊学習	5年生宿泊学習	5年生振替休日
鮭ごはん 味噌汁 カレーコロッケ	豆とひき肉のカレー かぼちゃサラダ	ロールパン 小松菜のクリーム煮 野菜コロッケ りんご	ご飯 スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	パスタミートソース あさりのカリッとサラダ
米, おおむぎ, 昆布, 鮭フィレ, 醤油, 清酒, 炊き込みわかめ, 白ごま/厚揚げ, こまつな, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/ポテトコロッケ(カレー味), なたね油, 揚げ油	白飯/牛肉, 豚肉, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, しょうが, にんにく, 手亡豆, パセリ, サラダ油, 小麦粉, カレー粉, ウスターソース, 中濃ソース, ケチャップ, 醤油, 赤ワイン, 食塩, 黒こしょう, オールスパイス, ナツメグ/西洋かぼちゃ, なたね油, 揚げ油, にんじん, キャベツ, きゅうり, 穀物酢, きび砂糖, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ごま	ロールパン/ベーコン, こまつな, マカロニ, にんじん, 玉ねぎ, 小麦粉, バター, サラダ油, チーズ, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/ポテトコロッケ(野菜), なたね油, 揚げ油/りんご	白飯/豆腐, 豚肉, しょうが, にんにく, トウバンジャン, サラダ油, 醤油, 食塩, 赤みそ, ごま油, あさり, 清酒, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, にら, 鳥がら, 昆布, 煮干し/ポークシュウマイ, なたね油, 揚げ油/切り干し大根, ほうれんそう, にんじん, 白ごま, 穀物酢, 唐辛子, 醤油, きび砂糖, ごま油	ソフトパスタ, 豚肉, 大豆水煮, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, しょうが, にんにく, パセリ, 小麦粉, サラダ油, カレー粉, ケチャップ, トマトピューレ, マト缶詰, デミグラスソース, ウスターソース, 中濃ソース, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 赤ワイン, オールスパイス, ナツメグ, 鶏がらスープ/あさり, しょうが, みりん風調味料, 小麦粉, かたくり粉, なたね油, 揚げ油, きゅうり, キャベツ, にんじん, 醤油, 穀物酢, きび砂糖, からし, ごま油, 白ごま