



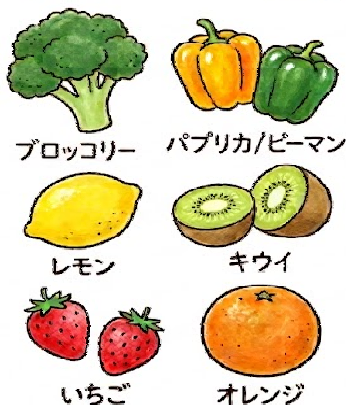
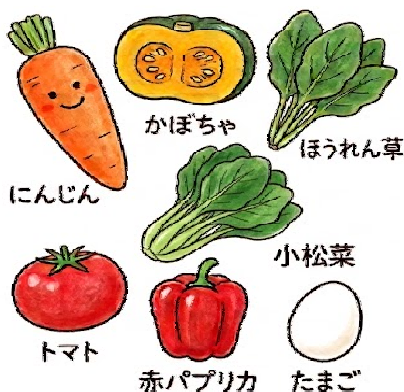
きゅうしょくだより

令和8年9月30日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

暑かった夏が過ぎ去り、だんだんと肌寒い季節になってきました。今年はインフルエンザが早めに流行入りしています。食事からしっかりと栄養をとって、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

ビタミンACEで風邪予防！

エースの「ACE」はビタミンA、ビタミンC、ビタミンEのことです。この3つのビタミンは緑黄色野菜に多く含まれています。いつもの食事に積極的にビタミンACEを取り入れて、風邪に負けない体を作りましょう！



鼻やのどの粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぐバリア機能を高めます。

白血球の働きを高め、ウイルスや細菌に対する抵抗力を強めます。

血管を広げて血流を良くし、体温や免疫機能を保ちます。

第47回 学校給食展

きゅうしょくで学ぼう！
食べる楽しさ 大切さ

令和8年 10月10日(土) 11:00~18:00

札幌駅前通地下歩行空間 (チ・カ・ホ) 憩いの空間 北1条東 (7番出入口と9番出入口の間)

内容：●写真・パネル展示 ●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映 ●もぐぺろクイズ ●給食レシピ配布 ●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布 ●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

主催／札幌市学校給食委員会 <https://www.s-eiyoku.com> 共催／公益財団法人札幌市学校給食会
協賛／札幌市農業委員会、札幌市小中学校給食会、札幌市中等教育委員会、札幌市特別支援学校、札幌市特別支援学校、札幌市特別支援学校、札幌市特別支援学校

学校給食展開催のお知らせ

お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

日時：令和8年 10月 10日(土) (11:00~18:00)

場所：札幌駅前通地下歩行空間 (チ・カ・ホ) 憩いの空間

北1条東 (出入口7番と9番出入口の間)

内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり

●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映

●もぐぺろクイズ ●給食レシピの配布

●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布

●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

月	火	水	木 1日	金 2日
※牛乳は毎日200mlつきます。 ※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。 ※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。 ※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。 ※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。			わかめごはん みそしる(ちんげんさい・あつあげ) ◎△チキンカツ	ごはん みそけんちんじる △さんまのかばやき からしあえ
5日 ◎△★かくしよく △しおワンタンスープ ◎△◆おこのみあげ(えびいり) チョコクリーム	6日 ごはん とうふのトロトロに いわしのカリカリフライ ミニトマト	7日 △ゆであげミートソース △あつあげサラダ	8日 ちゅうかおこわ △とかちだいずコロク ごまあえ 北の沢小5年生校外学習	9日 あつあげいり にくいためんどん みそしる(キャベツ・あぶらあげ) おうとうかん
小豆粉、イースト、塩、マカリン、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵、ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、かたくり粉、鶏がらスープ/いわしのカリカリフライ(まいわし、水あめ、たん白加水分解物、上白糖、しょうが、塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉パン粉、油、酵母、こしょう)、なたね油/ミニトマト	精白米/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/いわしのカリカリフライ(まいわし、水あめ、たん白加水分解物、上白糖、しょうが、塩、発酵調味料、じゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉パン粉、油、酵母、こしょう)、なたね油/ミニトマト	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、サラダ油、小豆粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、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、オールのソース、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、清酒、かたくり粉、小豆粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、黒こしょう、ごま油、白ごま/	胚芽精米、もち米、豚肉、しょうが、干しいたけ、黒きくらげ、たけのこ、にんじん、日本菜、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、ごま油、食塩/十勝大豆コロケ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、小豆粉、小豆粉、植物油、とうもろこしでん粉、上白糖、塩、香辛料)、なたね油/ほうれんそう、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖/	精白米、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、こまつな、厚揚げ、なたね油、醤油、みりん風調味料、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰
12日 スポーツの日	13日 ごはん スンドゥブチゲ △さばのたつたあげ たたききゅうり 公園小ももんが学級校外学習	14日 △みそラーメン きなこポテト バインかん	15日 ★チキンウインナーライス ◎△★ちくわチズつまあげ フルーツミックス 北の沢小6年生修学旅行	16日 ごはん さつまじる さんまのにつけ いそあえ 北の沢小6年生修学旅行
スポーツの日	精白米/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/さば切り身、しょうが、清酒、醤油、白ごま、小豆粉、かたくり粉、なたね油/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/	ソフトラーメン(小豆粉)、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごまむき、赤みそ、白みそ、みりん風調味料、トウバンジャン、ごま油、醤油、清酒、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、きゅうり、かめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/じゃがいも、なたね油、きな粉、きび砂糖、食塩/バイン缶詰	胚芽精米、おむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウインナー(鶏肉、豚肉、粉末水あめ、えんどう豆たんぱくたんばく加水分解物、塩、香辛料、酵母エキス、酵母)、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう/白ちくわ、チーズ、小豆粉、全卵、なたね油/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/	精白米/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/さんま骨付き、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、穀物酢/こまつな、もやし、切りのり、醤油/
19日 ◎△★ロールパン △★オニオンポタージュ △いかフライ コールスローサラダ	20日 △カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ	21日 ◎△さつぽろきの たまねぎかきあげうどん ★ポテトグラッセ かき 第4回北海道を食べよう!	22日 とりめし みそしる(とうふ・こまつな) ◎△ばりのなんがあげ 公園小4年生校外学習	23日 ごはん ◆とうふのちゅうかに(えびいり) △あげパークシュウマイ おひたし 北の沢小6年生校外学習
小豆粉、イースト、塩、マカリン、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵、ホールコーン、砂糖、卵、脱脂粉乳、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小豆粉、バター、サラダ油、生乳、スキムミルク、チーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/いかフライ(いか、小豆粉、小豆粉、植物性たんばく、植物油、でん粉、塩)、なたね油/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/	精白米、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小豆粉、サラダ油、カレー粉、カレーパウダー、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、オールのソース、鶏がらスープ/ブロッコリー、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油/	ソフトめん(小豆粉)、玉ねぎ、にんじん、あさり、切り干し大根、小豆粉、全卵、塩、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまご、醤油、清酒、本みりん、酢、唐辛子、むろあじ、昆布/じゃがいも、きび砂糖、小豆粉、生乳、塩、醤油、柿/	胚芽精米、おむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、食塩、醤油、清酒、みりん風調味料、きび砂糖/豆腐、こまつな、えのきたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ぶり切り身、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、小豆粉、全卵、白ごま、なたね油/	精白米/豆腐、豚肉、おむぎ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、黒きくらげ、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、ごま油、かたくり粉/パークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粉状大豆たん白、酒精、砂糖、醤油、塩、ホーケキス、香辛料、小豆粉、加工エデンプン)、なたね油/こまつな、はくさい、糸かつお、醤油/
26日 ◎△★よこわりパンズ △★コーンシチュー あげハンバーグ りんご	27日 ごはん きのこじる ◎△とりてん のりのつくだに	28日 △カレーラーメン シナモンポテト おうとうかん	29日 ◎△★エスカロップ ナムル	30日 △たみックスどん みそしる(ごぼう・にんじん・だいこん) みかん
小豆粉、イースト、塩、マカリン、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、全卵、ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小豆粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、生乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、粉状植物性たん白、難消化性デキストリン、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、Dロマイト、ぶどう糖加工品、ホーケキス、発酵調味料、塩、酵母エキス、加工油脂、チキンブイヨン、加工でん粉、クエン酸鉄Na)、なたね油/りんご	精白米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、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、小豆粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油/もみり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、てんさい糖、水あめ/	ソフトラーメン(小豆粉)、豚肉、清酒、しょうが、にんにく、サラダ油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、長ねぎ、カットわかめ、小豆粉、カレー粉、カレーパウダー、醤油、ウスターソース、白みそ、食塩、黒こしょう、トマトピューレ、りんご、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/さつまいも、なたね油、グラニュー糖、シナモン/黄桃缶詰	胚芽精米、おむぎ、白ワイン、パセリ、たけのこ、バター、白こしょう、豚肉、清酒、小豆粉、全卵、小豆粉、なたね油、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、デミグラスソース、醤油、きび砂糖、食塩、黒こしょう、オールのソース、カレー粉、赤ワイン、鶏がらスープ/ほうれんそう、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま/	精白米、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小豆粉、なたね油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま/だいこん、にんじん、ごぼう、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/みかん