



令和8年(2026年)8月31日

札幌市立山鼻南小学校

札幌市立南小学校

きゅうしょくだよい

夏休みが終わり、2学期が始まって1週間ほど経ちました。生活リズムは乱れていないでしょうか？毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休みが明けた今、自分の生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありますか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると体が目覚めて脳の働きが活発になります。主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。

みなお見直そう

せいかつしゅうかん生活習慣



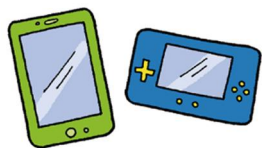
はやね・はやお早寝・早起きできていますか？



わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜更かしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりととり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直してみましょう。



はやね・はやお・あさ早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面は寝る2時間前までには電源オフ



あさ、太陽のひかりをあを浴びる



ぜんじつ前日のうちによい用意する



がっこうきゅうしょくてん かいさい 学校給食展を開催します

きつぽろしがっこうきゅうしょくえいようしかい (学校給食栄養士会) の主催で、「第47回学校給食展」を開催いたします。給食の実物展示や給食に関するパネル等の展示を行う予定です。近くにお立ち寄りの際は、ぜひ御覧ください。

日時：10月10日(土)

11:00~18:00

場所：札幌駅前通地下歩行空間

憩いの空間 北1条東



9月のよていにんだて



★・・・アレルギー対応献立

▲・・・代替食対応献立

※牛乳は毎日付きます。

※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。

※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
冷麦 (きゅうり入り) ★かぼちゃの天ぷら りんご(缶) 南小:5年滝野振替休業日	五目ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) サバの香味揚げ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え(ほうれん草・もやし)	ツイストパン ワンタンスープ塩 チキンナゲット とうもろこし 	ご飯 豚汁 ひじき入りぎょうざ 南区産小松菜と白菜の ごま和え 
◆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、昆布 ◆西洋かぼちゃ、小麦粉、全卵、食塩、なたね油、揚げ油 ◆りんごシロップ漬け	◆米、おおむぎ、食塩、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料 ◆豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油	◆白飯 ◆豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、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、オイスターソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん、風調味料、かたくり粉 ◆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 ◆ほうれん草、もやし、切りおろし、醤油	◆ツイストパン ◆ワンタン皮、豚肉、ほうれん草、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、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん ◆チキンナゲット(鶏肉、パン粉、植物性たん白、おから、小麦粉、でん粉、クラッカー粉)、なたね油、揚げ油 ◆とうもろこし、食塩	◆白飯 ◆豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、清酒、白みそ、赤みそ、むろあじ、赤田、昆布 ◆ひじき入りぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、醤油、ほたてでん粉、小麦粉)、なたね油、揚げ油 ◆ごまつなはくさい、白すりごま、醤油、きび砂糖
14日	15日	16日	17日	18日
肉うどん ごまだんご(塩) 黄桃(缶) 南小:土曜参観振替休業日	焼豚チャーハン 十勝大豆コロッケ パイ(缶)	ビビンバ 大豆フレークのすまし汁 ▲アイスクリーム (温州みかんゼリー)	コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨	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 山鼻南小:満足
◆ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまご、だし汁、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、食塩 ◆黄桃缶詰	◆米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん、風調味料、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、サラダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう ◆十勝大豆コロッケ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、大豆油、植物油) ◆なたね油、揚げ油 ◆パイ缶詰	◆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、ほうれん草、もやし、白ごま、穀物酢 ◆大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、醤油、清酒、食塩、かたくり粉、むろあじ、赤田、昆布 ◆アイスクリーム(代替:温州みかんゼリー)	◆コッペパン ◆豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、サラダ油、きび砂糖、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、カレー粉、チリパウダー、パプリカ、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ ◆コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、全粉乳)、なたね油、揚げ油 ◆梨	◆白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、みりん、風調味料、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油 ◆だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆えびシュウマイ(玉ねぎ、いりたまご、すり身、えび、パン粉、チキンスープ、醤油、小麦粉)、なたね油、揚げ油
21日	22日	23日	24日	25日
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイ(缶)	スープカレー フルーツミックス
◆黒コッペパン 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 ◆だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢 ◆パイ缶詰	◆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、セリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、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、パイ缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖	◆黒コッペパン 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 ◆チキンウインナー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン ◆黄桃缶詰	◆白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、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 ◆ごまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油	
28日	29日	30日	1日	2日
しょうゆラーメン フレンチポテト パイ(缶) 南小:3年校外学習	わかめごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) ★チキンカツ	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻Fe マーボーなす	背割コッペ かぼちゃのポターージュ セルブドック 黄桃(缶)	キーマカレー 南区産小松菜とコーンの サラダ 
◆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、ほうれん草、くさわかめ、醤油、清酒、みりん、風調味料、本みりん、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布 ◆じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう ◆パイ缶詰	◆米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま ◆厚揚げ、ごまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆鶏肉、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油	◆白飯 ◆ベーコン、ごまつな、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 ◆ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、醤油、植物油、小麦粉、オイスターソース)、なたね油、揚げ油 ◆なす、なたね油、揚げ油、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、サラダ油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、醤油、かたくり粉、トウバンジャン	◆背割コッペパン ◆ベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、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 ◆チキンウインナー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン ◆黄桃缶詰	◆白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、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 ◆ごまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油