



令和8年(2026年)9月30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

しゅしょく しゅさい ふくさい しょくじ 主食・主菜・副菜をそろえた食事を

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

やさい かいそう くだもの
野菜、海藻、果物

おも 主にビタミン、無機質、
しょくもつせんい せつしゅ
食物繊維を摂取
からだ ちょうし
体の調子をととのえる

ごはん、パン、めん

主に炭水化物を摂取
エネルギーのもとになる

ふくさい
副菜

しゅしょく
主食

しゅさい
主菜

しるもの
汁物

さかな にく たまご まめ まめせいひん
魚、肉、卵、豆・豆製品

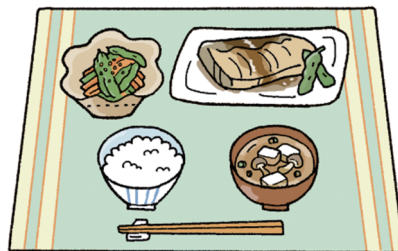
おも 主にたんぱく質や脂質を摂取
からだ
体をつくるもとになる

しるもの
みそ汁やスープ、飲み物

すいぶんほきやう やくわり ほか
水分補給の役割の他に、
おも 主にビタミン、無機質、
しょくもつせんい せつしゅ
食物繊維を摂取

わしよく えいよう 和食で栄養バランスを

和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。



一生の骨の強さは十代で決まる!?

骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。
骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を
増やす
ポイント

- カルシウムをとる 骨の材料になります
- ビタミンDをとる カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる 体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



10月のよていこんだて



★・・・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)・わかれ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 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
カレーラーメン シナモンポテト 黄桃 (缶)	とりめし 味噌汁(豆腐・小松菜・えのき) ★ぶりの南部揚げ 	ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) さんまの煮付け 磯和え(小松菜・もやし) 南小:4年校外学習	コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 梨 	ご飯 味噌汁(小松菜・たまご) 玉ねぎのかき揚げ(えび入り) 柿 
◆ソフトラーメン、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、小麦粉、カレー粉、カレールウ、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、鶏がら、豚骨、煮干し、昆布◆さつまいも、なたね油、揚げ油、グラニュー糖、シナモン◆黄桃缶詰	◆米、おおむぎ、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、えのきだけ、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、小麦粉、全卵、白こま、なたね油、揚げ油	◆白飯◆キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、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、切りり、醤油	◆コッペパン◆ベーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、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◆チキンナゲット(鶏肉、パン粉、おから、小麦粉、でん粉)なたね油、揚げ油◆なし	◆白飯◆厚揚げ、こまつな、たまご、け、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆むきえび、清酒、あさり、さくらえび素干し、玉ねぎ、にんじん、こぼろ、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油◆かき、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、むろあじ、昆布(丼たれ)
12日	13日	14日	15日	16日
 スポーツの日	★エスカロップ コールスローサラダ ◆米、おおむぎ、白ワイン、パセリ、たけのこ、バター、白こしょう、豚肉、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油、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、中濃ソース、デミグラスソース、醤油、きび砂糖、食塩、黒こしょう、オースバイス、カレー粉、赤ワイン、鶏がらスープ◆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	ご飯 きのこ汁 味噌味 いわしのカリフライ のりの佃煮  ◆白飯◆ぶなしめじ、えのきだけ、なめこ、にんじん、だいこん、こぼろ、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、昆布◆いわしのカリフライ(まいわし、水あめ、とうもろこし、しょうが)なたね油、揚げ油◆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	ロールパン オニオンポタージュ いかフライ ほうれん草とコーンのサラダ ◆ロールパン◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、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、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ◆いかフライ(いか、パン粉、小麦粉、植物性たん白)なたね油、揚げ油◆ハム、ほうれんそう、ホールコーン、白こま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油	ご飯 スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり ◆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、こま油、あさり、清酒、にんじん、玉ねぎ、えのきだけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し◆さば切り身、しょうが、清酒、醤油、白こま、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油◆きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、こま油、白こま
19日	20日	21日	22日	23日
★味噌バターコーンラーメン きなこポテト 黄桃 (缶)	中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え(ほうれん草・もやし) 	豚ミックス丼 味噌汁(ごぼう・人参・大根) パイン(缶)	横割バンズ コーンシチュー 揚げハンバーグ りんご 	ご飯 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし(小松菜・白菜)
◆ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごま、赤みそ、白みそ、みりん風調味料、こま油、トウバンジャン、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、バター、ホールコーン、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布◆じゃがいも、なたね油、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩◆黄桃缶詰	◆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、日本栗、メンマ、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、こま油◆十勝大豆コロッケ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、カレー粉)なたね油、揚げ油◆ほうれんそう、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖	◆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、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、こぼろ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆パイン缶詰	◆横割バンズ◆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、小麦粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、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、植物性たん白)なたね油、揚げ油、ケチャップソース(ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし)◆りんご	◆白飯◆豆腐、豚肉、むきえび、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、こま油、かたくり粉◆ポークシュウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、大豆、たん白、醤油、小麦粉)なたね油、揚げ油◆こまつな、はくさい、糸かつお、醤油
26日	27日	28日	29日	30日
玉ねぎかきあげうどん ポテトグラッセ みかん 北海道を食べよう③ 玉ねぎのかきあげ 	チキンウインナーライス ★ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス ◆米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう◆白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油◆みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖	カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ ◆白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、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、オースバイス、鶏がらスープ◆ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白こま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油	角食 ワンタンスープ塩 お好み揚げ(えび入り) チョコクリーム ◆角食◆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、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん◆あさり、むきえび、いか、清酒、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、全卵、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、赤ワイン、糸かつお、青のり◆豆乳、チョコレート、ピュアココア、きび砂糖、コーンスターチ	厚揚げ入り肉炒め丼 さつまい パイン(缶)  ◆白飯、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、揚げ油、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、こま油、白ごま◆鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、こぼろ、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、赤田、昆布
◆ソフトラーメン、玉ねぎ、にんじん、あさり、切り干し大根、小麦粉、全卵、食塩、鶏肉もも、清酒、つと、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまご、醤油、本みりん、穀物酢、唐辛子一味、むろあじ、昆布◆じゃがいも、きび砂糖、バター、牛乳、食塩、醤油◆みかん	◆米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう◆白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、なたね油、揚げ油◆みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖	◆白飯、鶏肉、黒こしょう、白ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、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、オースバイス、鶏がらスープ◆ハム、ブロッコリー、ホールコーン、白こま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油	◆角食◆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、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん◆あさり、むきえび、いか、清酒、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、ひじき、小麦粉、全卵、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、赤ワイン、糸かつお、青のり◆豆乳、チョコレート、ピュアココア、きび砂糖、コーンスターチ	◆白飯、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、揚げ油、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、こま油、白ごま◆鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、こぼろ、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、赤田、昆布