

きゅうしょくだより



札幌市立西野第二小学校・札幌市立宮の森小学校 令和8年(2026年)10月2日

秋といえば〇〇の秋といわれますが、みなさんは何を思い浮かべますか？食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などがあります。今月は、食とスポーツについての特集です。

スポーツ栄養という言葉を知っていますか？



食事の栄養管理により、スポーツや運動を行う人のパフォーマンスの向上や疲労回復、ケガの予防をサポートすることができます。とくに、スポーツをする子どもたちにとっては、3食の食事では足りないエネルギーを補い、成長を支える栄養素の補給がとても重要です。

食事でとる必要のある栄養

=



日常の分

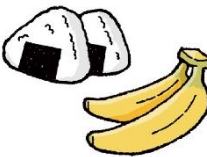


成長に使う分



運動の分

～補食(3食で足りない栄養をとる食事)のすすめ～

	運動前	運動後
タイミングの目安	約1～2時間前	運動後約45分以内
食べ物	〈炭水化物を多く含む食べ物〉 バナナ、100%オレンジジュース、 おにぎりなど 	〈炭水化物、タンパク質を多く含む食べ物〉 牛乳・ヨーグルト・チーズ、 カステラ サンドウィッチなど 
理由	運動中のエネルギーのもとになる糖分(グルコース)を体の中に蓄えます。 また、運動直前に食べると、消化不良でおなかが痛くなりやすくなるため、1時間前くらいに食べることがポイントです！	運動で使ったエネルギーを炭水化物と分解された筋肉をタンパク質で補うことで、疲れが回復しやすくなります。 

※油を多く含む食べ物は、消化に時間がかかってしまうので、スポーツ前後のエネルギー補給には向きません。(スナック菓子、からあげ、ポテト、カップラーメンなど)

※ただし、バランスのとれた1日3回の食事(主食+主菜+副菜)が基本になります。

第47回学校給食展のお知らせ

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
●札幌市農業振興協会によるパネル展示



10月のよていにとだて

★牛乳は毎日200mLつきます。

★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。

★天候などの都合により、食材が特に青果物などは変更になる場合がございます。あらかじめ御了承ください。

月	火	水	木	金
5 パスタミートソース あつあげサラダ ◆ソウパ (小麦粉)、豚肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト缶、トマト缶詰、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、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、ごま油、ごま	6 チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス ◆胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、白ワイン、食塩、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、香辛料、酵母球)、たまねぎ、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、黒こしょう ◆ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、なたね油 ◆みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖	7 ごはん きのこじる とりてん のりのつくだに ◆白飯 ◆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、小麦粉、全卵、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	8 コッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット かき ◆小麦粉・イースト・塩・マーガリン・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆ベーコン、こまつな、マカロニ、にんじん、たまねぎ、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 ◆鶏肉、粒状植物性たん白、パン粉、でん粉、ドライ、砂糖、乾燥おから、香辛料、小麦粉、とうもろこし粉、デキストリン、パン粉、ケチャップ、なたね油	9 ぶたミックスどん みそしる いそあえ ◆白飯、豚肉、清酒、醤油、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、かたくり粉、なたね油、たまねぎ、だけのこ、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、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 ◆こまつな、もやし、もみり、醤油
12 スポーツの日 	13 わかめごはん みそしる チキンカツ ◆胚芽精米、大麦、清酒、炊き込みわかめ、白こま ◆厚揚げ、こまつな、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	14 カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ ◆白飯、鶏肉、食塩、黒こしょう、カレー粉、白ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレーペースト、ウスターソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オールスパイス、鶏がらスープ ◆ほうれんそう、ホウレンソウ、ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油	15 ハンバーガー (ケチャップソース) コーンシチュー りんご ◆小麦粉・イースト・塩・マーガリン・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆ホウレンソウ、ホウレンソウ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、スライスチーズ、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、鶏卵、牛乳、食塩、香辛料、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし	16 ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ おひたし ◆白飯 ◆豆腐、豚肉、清酒、むきえび、にんじん、たまねぎ、だけのこ、干しだけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、サザン、醤油、きび砂糖、塩、黒こしょう、ごま油、かたくり粉 ◆玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粒状大豆たん白、清酒、砂糖、しょうゆ、食塩、ホウレンソウ、香辛料、小麦粉、加工でん粉、なたね油 ◆こまつな、はくさい、糸かつお、醤油
19 カレーうどん シナモンポテト おうとうかん ◆ソフトめん (小麦粉)、鶏肉、清酒、油揚げ、にんじん、たまねぎ、だけのこ、ごぼう、干しだけ、ほうれんそう、たまねぎ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、本みりん、カレーペースト、むろあじ、昆布 ◆さつまいも、なたね油、グラニュー糖、シナモン	20 とりめし みそしる さばのたつたあげ ◆胚芽精米、大麦、醤油、清酒、食塩、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、たまねぎ、サラダ油、みりん風調味料、きび砂糖 ◆凍り豆腐、こまつな、えのきたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆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	21 あつあげいり にくいためどん みそしる ようなしかん ◆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、かたくり粉、なたね油、醤油、みりん風調味料、たまねぎ、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、白こま ◆キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布	22 ロールパン オニオンポタージュ イカフライ コールスローサラダ ◆小麦粉・イースト・塩・マーガリン・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スライスチーズ、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆いか、パン粉、小麦粉、植物性たん白、植物油、でん粉、食塩、なたね油 ◆キャベツ、にんじん、ホウレンソウ、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし	23 たまねぎの かきあげどん みそしる かき ◆白飯、むきえび、清酒、あさり、さくらえび、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、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 ◆厚揚げ、こまつな、たまねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布
26 みそバターコーンラーメン きなこポテト パインかん ◆ソフトラーメン (小麦粉)、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、赤みそ、白みそ、醤油、清酒、みりん風味、ごま油、トウバンジャン、もやし、たまねぎ、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、鳥から、豚骨、煮干し、玉ねぎ、にんじん ◆じゃがいも、パーム油、なたね油、きな粉、きび砂糖、食塩	27 ちゅうかおこわ とちだいずコロック ごまあえ ◆胚芽精米、もち米、清酒、食塩、豚肉、しょうが、醤油、清酒、干しだけ、黒きくらげ、だけのこ、にんじん、果、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 ◆じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、植物油、大豆油、とうもろこし油、とうもろこしでん粉、砂糖、香辛料、加ー粉、こしょう、なたね油 ◆ほうれんそう、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖	28 リザーブ給食 ごはん スンドゥブチゲ ぶりのからあげ (あますだれ・おろしソース) たたききゅうり ◆白飯◆豆腐、豚肉、清酒、しょうが、にんにく、パセリ、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、鳥から、昆布、煮干し ◆きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白こま ◆ぶりの、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油 (だいこん、しょうが、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、かたくり粉、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、穀物酢、かたくり粉、黒こしょう)	29 あげパン ポテトスープ あさりのスパゲッティサラダ ◆小麦粉・イースト・食塩、砂糖、ラード、麦芽エース、上新粉、なたね油、グラニュー糖、シナモン ◆ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、パセリ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥から、玉ねぎ ◆あさり、しょうが、醤油、きび砂糖、清酒、スパゲティ、きゅうり、にんじん、穀物酢、サラダ油、白みそ、ごま油、白こま	30 ごはん さつまじる さんまのにつけ ミニトマト ◆白飯 ◆鶏肉、清酒、さつまいも、豆腐、つきこにんじやく、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、京田、昆布 ◆さんま、しょうが、清酒、醤油、きび砂糖、みりん風味、穀物酢

給食に使用する食材は、「札幌市学校給食会」「北海道学校給食会」を通して共同購入しています。物資選定の際には、規格基準をもうけて細菌検査を行うなど、安全な食材の供給を行っています。また、札幌市教育委員会では、平成23年12月から定期的に学校給食食材の放射性物質検査を、札幌市保健所ではモニタリング検査を実施しております。

その他の産地情報等、詳しくは札幌市ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kyoku/top/kyushoku/> (札幌市ホームページ) 教育・文化・スポーツ・学校・幼稚園・教育・教育について
 の取り組み・計画・学校給食 および、(札幌市ホームページ) 健康・福祉・子育て・食の安全・食育) をご覧ください。