

給食だより



令和8年8月31日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

夏休みが終わり、1週間が経ちました。これから朝晩は涼しくなりますが、日中はまだ暑い日が続きます。規則正しい生活、バランスの良い食事を心掛け、気温の変化に負けない体を作りましょう。

9月は 食生活改善普及月間 です！

9月は国民一人一人が改めて食生活改善の重要性を認識し、理解を深め、日常生活での実践を促進するために食生活改善普及運動が全国的に実施されます。今年度の食生活改善普及月間では、『まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス』を基本テーマとし、『野菜摂取量の増加』『果物摂取量の改善』『バランスの良い食事を摂っている者の増加』『食塩摂取量の減少』等に向けた取組について更に強化していきます。

毎日の食事が将来の自分をつくります。9月は、お子さんと家族の食生活を見直してみませんか？

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
●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



○アレルギー表示は以下の通りです。

●：卵 ◆：乳製品 ◇：えび ＊：バラ科の果物 ☆：対応可能献立

○ はスープ、だし用食材、.....は加工品（冷凍）の原材料です

月	火	水	木	金
	1日 ●◆ ^{よこわり} 横割バンズ ◆キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶	2日 ごはん けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	3日 冷やしラーメン （海藻入り） きなこポテト ＊洋なし缶	4日 わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ 南郷小 全校遠足
	ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・◆バター・◆チーズ・◆スキムミルク・◆牛乳・豆乳・鶏がらスープ / 鶏肉・豚肉・玉ねぎ / パイン缶	鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田 / ほっけ / のり・ひじき	ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま・茎わかめ・昆布・むろあじ・昆布 / じゃがいも・きなこ / ＊洋なし缶	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま / 凍り豆腐・小松菜・むろあじ・昆布 / 牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉

月	火	水	木	金
7日 ビビンパフ だいず 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー	8日 ●◆角食 レタス入りにネストローネ しろみざかな ☆●◆白身魚の ハーフフライ *いちごジャム	9日 ごはん ぶたじろ 豚汁 ひじき入りぎょうざ あ ごま和え	10日 ゆであげミートソース ビーンズサラダ	11日 ☆●◆エスカロッフ ナムル 
豚肉・焼豆腐・メンマ・長ねぎ・ 生姜・にんにく・人参・ほうれん 草・もやし・ごま / 大豆の華フ レーク・豆腐・ほうれん草・長ね ぎ・椎茸・むろあじ・宗田・昆布 / ブルーベリー・寒天	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・ 人参・レタス・マカロニ・トマト 缶・鶏がらスープ / たら・にん にく・●卵・◆チーズ / いちご	豚肉・豆腐・じゃがいも・こんに やく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼ う・長ねぎ・生姜・むろあじ・宗 田・昆布 / キャベツ・豚肉・ひ じき・鶏肉・長ねぎ・生姜・椎茸 / 小松菜・白菜・ごま	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・ 人参・大豆・マッシュルーム・ セロリ・にんにく・鶏がらス ープ / 手亡豆・枝豆・ハム・ コーン・キャベツ	胚芽精米・大麦・◆バター・ たけのこ・豚肉・●卵・玉ね ぎ・人参・生姜・にんにく・鶏 がらスープ / ほうれん草・ もやし・人参・ごま
14日 和風とぼろごはん しろ みそ汁 あ 揚げえびシュウマイ	15日 ●◆黒コッペパン ◆あさりのチャウダー だいこん 大根サラダ なし *梨	16日 キーマカレー こまつな 小松菜とコーンの サラダ	17日 ひやむぎ 冷麦 ☆●かぼちゃの天ぷら おうとうかん *黄桃缶	18日 五目ごはん しろ みそ汁 こうみ あ サバの香味揚げ
鶏肉・焼豆腐・切り干し大 根・椎茸・ひじき・ごま・生 姜・ごぼう・人参 / 大根・油 揚げ・むろあじ・昆布 / 玉 ねぎ・いとよりだいすい身・ えび	あさり・ベーコン・じゃがい も・玉ねぎ・人参・◆バター・ ◆牛乳・豆乳・◆スキムミル ク・◆チーズ・鶏がらスープ / 大根・まぐろ水煮・きゅう り・人参 / *梨	豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・ 生姜・にんにく・大豆・レー ズン・トマト缶 / 小松菜・コ ーン・ごま	油揚げ・椎茸・つと・きゅう り・長ねぎ・むろあじ・昆布 かぼちゃ・●卵 / *黄桃缶	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚 げ・白滝・人参・ごぼう・たけ のこ・ひじき・椎茸・グリーンピ ース / 豆腐・なめこ・むろ あじ・昆布 / サバ・生姜・に んにく
21日 けいろう ひ 敬老の日 	22日 こくみん きゅうじつ 国民の休日 	23日 しゅうぶん ひ 秋分の日 	24日 にく 肉うどん ごまだんご *フルーン	25日 やきふた 焼豚チャーハン こうやどうる ☆●高野豆腐のフライ かん パイン缶 本通小 全校遠足
28日 ごはん とうろ 豆腐のオイスターソース煮 あ ししゃものピリカラ揚げ あ いそ和え	29日 ●◆コッペパン チリコンカン ◆コーンフライ なし *梨	30日 スープカレー *フルーツミックス 	・牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。 ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ・海産物（ししゃも・わかめ・昆布など）には、小さなえび・かにが混入している場合があります。 ・使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭（861-9305）までお問合せください。	
豆腐・豚肉・ピーマン・玉ね ぎ・長ねぎ・人参・生姜・にん にく / カラフトししゃも / ほうれん草・もやし・のり	豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・ じゃがいも・人参・鶏がらス ープ / とうもろこし・◆生 乳・◆全粉乳 / *梨	鶏肉・にんにく・じゃがい も・ズッキーニ・さやいんげ ん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・ ＊りんご・生姜・にんにく・ト マト缶・鳥がら・煮干し・昆布 / みかん缶・パイン缶・＊り んご缶・＊黄桃缶・＊梨缶		