



ぱくぱくだいむ

札幌市立西野小学校・手稲東小学校 給食だより



令和8（2026）年7月24日

早寝・早起き・朝ごはんは**未来**につながる！

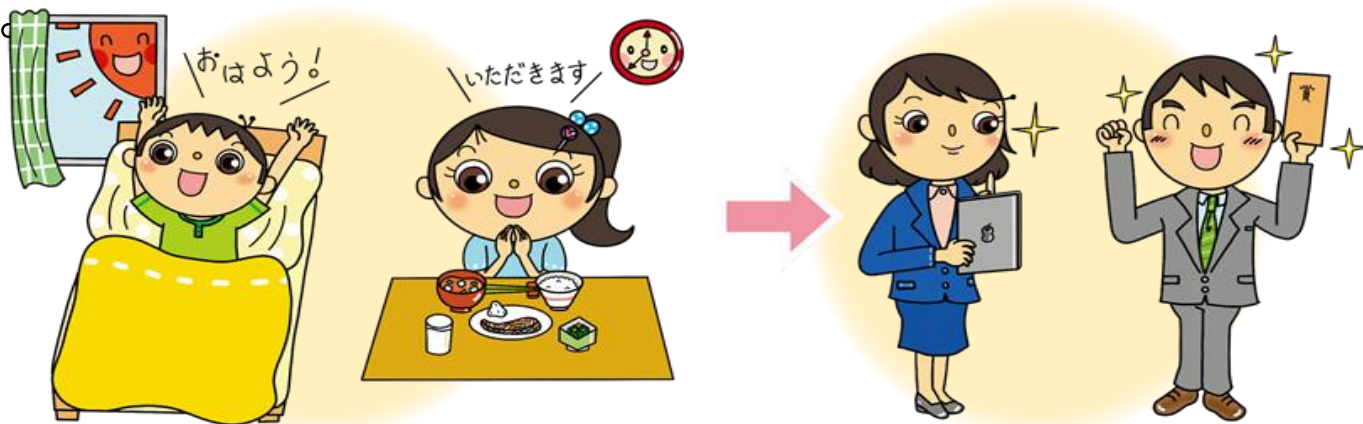
いよいよ夏休みが始まります。朝ごはんを決まった時間に食べ、夜は早めに休むなど生活リズムを整えていきましょう。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が2021年に発表した『早寝早起き朝ごはんの効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。



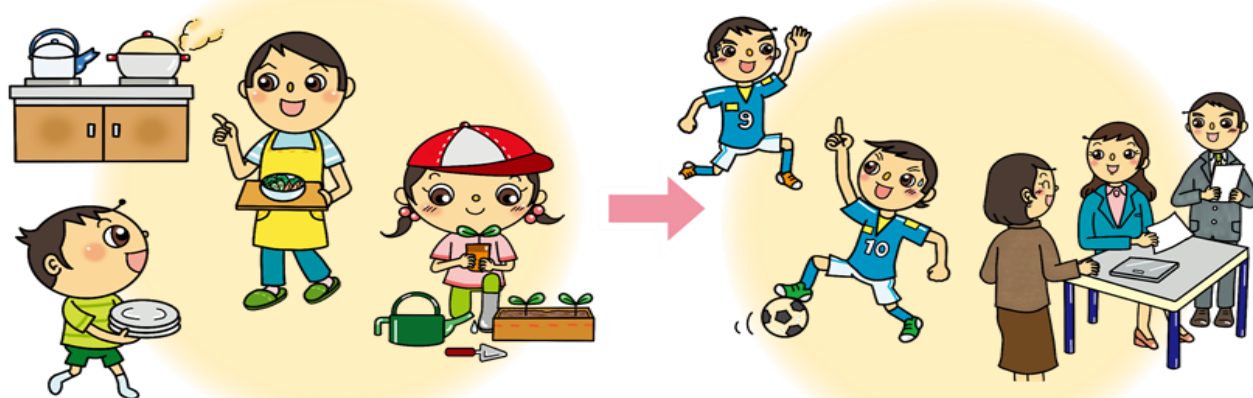
子どもの頃の規則正しい生活が『**未来の土台**』に！

◎子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほどご家庭での経済状況に関わらず、大人になった時の資質・能力が高い傾向が見られました。



子どもの頃の体験活動が**資質・能力**を育む

◎子どもの頃の体験活動（自然体験、動植物との関りや友だちとの遊び、地域活動、家族行事や手伝いなど）が多いほど、大人になった時の資質・能力が高い傾向が見られました。



早寝・早起き・朝ごはん生活習慣を心がけて、毎日を元気いっぱい！健康にすごしていきましょう。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のサイトでは保護者や指導者向けのガイド、紙芝居・絵本などをダウンロードすることができます



米	320g（約2合）
A	酒 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1/2
	塩 少々
とりがらスープ	
鶏むね肉	80g
鶏もも肉	80g
しょうが	少々
酒	小さじ1
たまねぎ	200g（1個）
B	しょうゆ 大さじ1
	酒 小さじ1
	みりん 小さじ1/2
	砂糖 小さじ2
	塩 少々
油	適量

- ① 鶏肉は1 cmくらいの角切りにし、すりおろしたしょうが・酒につけておく。
- ② たまねぎを1 cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。たまねぎを入れてさらに炒め、B の調味料で味をととのえる。
- ④ ③をざるにあげ、汁と具に分けておく。
- ⑤ とりがらスープ（水）にA の調味料と④の汁を加えて米を炊く。
- ⑥ 炊き上がったごはんに④の具を混ぜる。

◇主催 公益財団法人札幌市学校給食会◇

親子市場見学・料理教室のご案内

- ・ **実施日時** 令和8年 10月3日（土）9:00～13:30 予定
- ・ **会 場** 札幌市中央卸売市場管理センター（札幌市中央区北 12 条西 20 丁目）
- ・ **対 象** 市内在住の小学校4年生～6年生とその保護者（児童1名と保護者1名の2名）
- ・ **定 員** 12 組（24 名） ・ **費 用** 無料

申し込み方法

ハガキまたはFAXで9/11（金）必着

公益財団法人札幌市学校給食会
〒060-0002 中央区北2条西2丁目 STV 北2条ビル
FAX：011-211-3898 **応募多数の場合は抽選になります**

- ・ 下記事項を必ず記載してください（記入漏れがあった場合は無効となります）

- ①行事名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤参加する保護者氏名（フリガナ）・年齢・性別
- ⑥参加する児童氏名（フリガナ）・年齢・性別・学校名・学年
- ⑦駐車場の要・不要 **※臨時駐車場許可証を送付いたします（許可証がない車は駐車できません）**

問い合わせ先

公益財団法人札幌市学校給食会
TEL：211-3897/担当:岩田

給食会 HP



※当日の様子は給食会及び札幌市中央卸売市場のHP、広報誌などに掲載されます。

◇協賛 札幌市中央卸売市場水産協議会 札幌市中央卸売市場青果部運営協議会

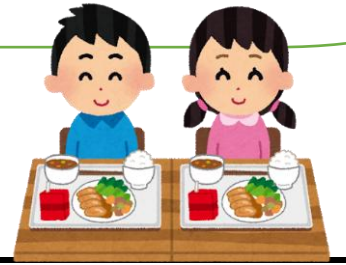
親子で市場の見学を行い、給食で使用されている魚介類と青果物を使った料理教室を開催いたします。





24日から新学期が始まります！給食袋を忘れずに持たせてください。

給食当番用のマスクも忘れずに！



よていにこんだて

月	火	水	木	金
8月24日 ぶたミックス丼 みそしる たたききゅうり	25 ミートとズッキーニの スパゲティ 青のりポテト	26 ◇ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	27 ごはん さつまい 野菜春巻き おかかふりかけ	28 ★◇黒コッペパン 塩ワントンスープ チキンナゲット ゆでとうもろこし
ごはん/豚肉 生姜 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ごま/大根 油揚げ みそ/ きゅうり ごま	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 ズッキーニ 小麦粉 トマトピューレ / じゃがいも 青のり	米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく コーン パセリ /まいわし 生姜 じゃがいも 米粉 油/ レモン果汁	ごはん/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ みそ /キャベツ ひじき 豚肉 玉ねぎ 春雨 にんじん でんぷん 小麦粉 油/ 削り節 のり ごま	パン/ワントン にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 / 鶏肉 パン粉 おから 小麦粉 でんぷん 油/とうもろこし
31 やさいかレー れいとうみかん 	9月1日 ひやしラーメン きなこポテト 洋なしのかんづめ	9月2日 わかめごはん みそしる レバー入りメンチカツ	9月3日 ごはん けんちん汁 日本海産ほっけフライ のりのつくだ煮	9月4日 ★◇よこわりパン ◇キャロットポタージュ ◇ハンバーグ れいとうパイ
ごはん/豚肉 玉ねぎ しめじ にんじん さやいんげん なす かぼちゃ セロリ りんご トマト 生姜 にんにく 小麦粉 カレー粉 /みかん	ラーメン/もやし きゅうり にんじん ごま くきわかめ 刻み昆布 /じゃがいも きなこ 油/ 洋なし	米 大麦 わかめ ごま/ 高野豆腐 小松菜 みそ/ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー でん粉 大豆たんぱく パン粉 油	ごはん/鶏肉 豆腐 大根 こんにゃく にんじん ごぼう 長ねぎ 油 /ほっけ パン粉 油	パン/にんじん 玉ねぎ じゃがいも ベーコン パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 / 鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 油 /パイ

※牛乳は毎日 200mL ずつつきます。

※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。

※天候や収穫状況により果物等が変更になる場合があります。

アレルギー表示 ★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用

がつ にち やさい ひ
8月31日は「野菜の日」



野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。大人で 350g、小学生は両手に 1 杯分が 1 日にとってほしい野菜の量の目安です。

8月31日は語呂合わせで「やさい (8.31)」の日です。この日の給食はナス・かぼちゃ・さやいんげん・しめじなどを使った『野菜カレー』です。