

給食だより

2026. 9. 4
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校

夏休みは終わりましたが、暑さはまだまだ続きそうです。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べ、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、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。



生活リズムを整える 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを 食べてから 登校しよう



朝の光には パワーがある!

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠時
間をしっかりと確保
しましょう!





9月のよていにとんで

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ごはん 豆腐のトロトロ煮 ◆揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし	◎★横割りパンズパン ★かぼちゃのシチュー フィッシュバーガー コールスローサラダ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ◎豆腐ボールの磯部揚げ ごまあえ	冷麦（ほうれん草入り） ◎とり天 くだもの	★チキンライス 小松菜とベーコンのサラダ ★コーンフライ
●精白米/●豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にんにく/●えび 白身魚のすりみ 玉ねぎ 豚脂 小麦粉 大豆たんぱく/●油揚げ 小松菜 白菜	●卵 スキムミルク/●ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ にんにく パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/●たら 小麦粉 パン粉 油/●きゃべつ にんにく コーン/	●精白米/●じゃがいも 豚肉 玉ねぎ にんにく 大豆 切干大根 しいたけ しょうが グリンピース/●豆腐ボール（たら 豆腐） 小麦粉 卵 青のり/●小松菜 もやし ごま/	●ソフト冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/●鶏肉 生姜 にんにく 卵 小麦粉/●黄桃/	●胚芽米 大麦 バター 鶏肉 玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース トマト/●小松菜 ベーコン もやし ごま/●コーン 牛乳 全粉乳 小麦粉 パン粉/
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん みそ汁 ◎ごまザンギ のりとあさりのつくだ煮	◎★豆パン 塩ワタンスープ いわしのカリカリフライ キャロットゼリー	タコライス ワカメスープ パイン缶	●ゆであげミートソース スパイシーポテト ★アイスクリーム	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし
●精白米/●豆腐 小松菜 えのきだけ/●鶏肉 しょうが にんにく 卵 ごま/●あさり しょうが のり ひじき/	●甘納豆 卵 スキムミルク/●ワタンスープ（小麦粉） 豚肉 にんにく ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく/●まいわし とうもろこし じゃがいも 生姜 玄米粉 米粉/●にんにく オレンジ ジュース 寒天/	●精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ にんにく しょうが にんにく コーン レタス 小麦粉 /●わかめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ ごま/ パイン/	●スパゲティ 豚肉 大豆 玉ねぎ にんにく マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 小麦粉 パセリ トマト/●じゃが芋 バセリ/●牛乳/	●胚芽米 大麦 油揚げ にんにく しいたけ ひじき ごま のり/●豚肉 しょうが 小麦粉/●小松菜 もやし かつおぶし/
21日	22日	23日	24日	25日
 敬老の日	休日 	 秋分の日 秋分の日	五目うどん ごま塩だんご くだもの ●ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんにく 小松菜 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎだけ/●白玉もち ごま/●黄桃/	 文化祭
28日	29日	30日	1日	2日
カレーライス あさりのサラダ	◎★角食パン ★ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム	ごはん マーボー豆腐 ひじき入りはるまき ミニトマト	しょうゆラーメン きなこポテト くだもの	小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ フルーツミックス
●精白米 豚肉 じゃがいも にんにく 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/●あさり しょうが きゅうり キャベツ にんにく ごま/	●卵 スキムミルク/●ブロッコリー ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク パン粉/●小松菜 コーン ハム ごま/●いちご/	●精白米/●豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんにく 長ねぎ しいたけ ごま油/●たけのこ にんにく 豚肉 ひじき 小麦粉/●ミニトマト/	●ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ にんにく 長ねぎ ほうれん草 くさわかめ/●じゃが芋 きなこ/●ブルーベリー/	●胚芽米 大麦 豚肉 にんにく 玉ねぎ にんにく 小松菜 かたくちいわし/●牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー パン粉/●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶/

※牛乳（200ml）は毎日つきます。

※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。

※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えび が含まれている献立です。

※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。