



9月号

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和8年9月4日(金)



和食の達人

をめざして



豊平区では、今年度「和食の達人」と題した指導を給食時間に行っています。

札幌市の給食では、ごはんと汁物、魚料理などを組み合わせたこんだてや、おでん、石狩鍋、おひたしなど、様々な和食を取り入れています。しかし、子どもたちが好むメニューはカレーやスパゲティなどの洋食が多く、和食の給食の食べ残しは洋食の2倍以上になることもあります。

和食の良さや先人の知恵に気付くことができるような指導を通して、食べることを大切にできる子どもを育てたいと考え、3年計画指導をすすめています。2年目となる今年度のテーマ等についてお知らせします。

第1回 和食と昆布

7月に行った第1回では、和食の食材や出汁として欠かせない「昆布」について学びました。給食の出汁は、北海道産の昆布でとっていること、北海道の昆布は昔から道外にも運ばれ、その土地ならではの昆布を使った料理が生まれたことを学びました。



第2回 和食の行事食「十五夜」

和食には、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる「行事食」がたくさんあります。十五夜のお月見と行事食の関係について学びます。



第3回 和食と発酵食品

和食に欠かせない発酵食品である「醤油」と「味噌」について学びます。

2種の発酵食品を使用したメニューのうちどちらかを選ぶ「リザーブ給食」を行う予定です。



第4回 和食の栄養バランス

和食の特徴である主食・主菜・副菜がそろった食事の栄養バランスについて学びます。独特の食文化である「口中調味」についても考えます。



第5回 和食と旬の食材

冬が旬の食材について学んで味わいます。

寒い冬にぴったりの郷土料理「ほうとう風うどん」を食べる予定です。



ナッツ類の食物アレルギーについて



近年、アーモンド・くるみ・カシューナッツ等、ナッツ類に食物アレルギーがある児童が増えています。

札幌市の給食ではナッツ類を提供しないことになっていますが、これから遠足等の校外学習が増える時期になるため、給食以外の場面で注意が必要です。

・校外の公園等に木の実が落ちていることがあります。アレルギーのお子さんがさわると、症状が出る場合があります。また、落ちている木の実を投げることで接触する可能性があるため、ナッツアレルギーがない児童にも指導する予定です。

・遠足等のおやつは、お友達同士で交換することがないように、学校で指導しています。

ナッツアレルギーのお子さんについては、お子さんの安全のために、上記の内容について御家庭でも確認していただくよう、御協力をお願いいたします。

9月7日～10月2日の予定献立

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ	わふうそぼろごはん 大根とあぶらあげのみそ汁 えびシュウマイ	角食(かくしよく) レタスのミネストローネ たらのハーブフライ いちごジャム	ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリからあげ いそえ	ひやおぎ かぼちゃのてんぷら ごまだんご 
胚芽米 大麦 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリンピース バター/ほっけ 小麦粉 卵パン粉 ごま 油/ハム 春雨 ひじき 小松菜/	精白米 とりひき肉 豆腐 干し いたけ ひじき ごぼう 人参 ごま/大根 油揚げ みそ/えび たらすりみ 玉ねぎ 小麦粉 で ん粉 大豆たんぱく/	角食 卵 スキムミルク/ベーコン ジャが いも レタス セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 マヨネーズ/たら 粉チーズ バター パスタ 小麦粉 卵 パン粉 油/ いちご ゲル化剤/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ね ぎ 干しいたけ しょうが にん にく みそ 油/からあげししゃも(メ ス) 小麦粉 でん粉 油/小松菜 もやし のり/	ソフト冷麦 油揚げ しいたけ つ と きゅうり 長ねぎ/かぼちゃ 小麦粉 卵 油/白玉もち ごま 砂糖/
14日	15日	16日	17日	18日
振替休業日 	キーマカレー こまつなとコーンのサラダ 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆 バター レーズン 油 小麦粉/小松菜 ハム コーン ごま/	せわりコッペパン チリコンカン コーンフライ なし せわりコッペパン 卵 スキムミルク/豚 肉 手亡豆 玉ねぎ ジャがいも 人参 バター 油 きび砂糖/とう もろこし パン粉 牛乳 小麦粉 植物油 砂糖/なし/	ごはん こまつなスープ ひじき入りはるまき マーボーなす 精白米/ベーコン 小松菜 コーン 春 雨 鶏がらスープ/ひじき 豚肉 人参 たけのこ オイスターソース 小麦 粉 でん粉 油/なす 豚ひき肉 人参 長ねぎ しいたけ しょう が にんにく/	遠足 
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	国民の休日	秋分の日 	スープカレー フルーツミックス 精白米 鶏肉 にんにく ジャが いも かぼちゃ いんげん しめ じ 玉ねぎ セロリ りんご しょ うが にんにく/みかん缶 もも 缶 バター缶 なし缶 りんご缶/	やきぶたチャーハン こうや豆腐のフライ パン缶 胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 人 参 玉ねぎ コーン しいたけ グリ ンピース/高野豆腐 小麦粉 卵 ご ま パン粉 油/バター缶/
28日	29日	30日	1日	2日
五目ごはん とうふとなめこのみそ汁 サバのこうみあげ	ごはん みそけんちん汁 さんまのかばやき おひたし 	せわりコッペパン かぼちゃのポタージュ セルフドック(ウインナー) なし 	ピピンパブ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー	しょうゆラーメン フレンチポテト プルーン
胚芽米 大麦 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリンピース/豆腐 なめ こ 長ねぎ みそ/サバ しょうが にんにく しょうゆ 小麦粉 で ん粉 油/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこん にやく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ みそ/さんま 小麦粉 油 ごま/小松菜 もやし かつおぶ し/	せわりコッペパン 卵 スキムミルク/ ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロ リ バター 小麦粉 パター 油 牛乳 チーズ スキムミルク 豆乳/鶏肉 豚レ バー ひじき 牛乳 油/なし/	豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ ご ま ほうれん草 もやし 人参 しょうが にんにく/大豆フレー ク 豆腐 長ねぎ ほうれん草 しいたけ/上白糖 ブルーベリー ビューレ・果肉・濃縮果汁 寒天/	ソフト麺 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 ききわかめ /ジャがいも 油/プルーン/
	西岡北小5年給食なし			

*牛乳は毎日 200mL が 1 個付きます。

*市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。

*海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かきが混入している場合があります。

*食物アレルギーにかかわらない調味料・だしについては表示していないものがあります。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。