



ランチタイム

Lunch Time

令和8年（2026年）8月27日発行

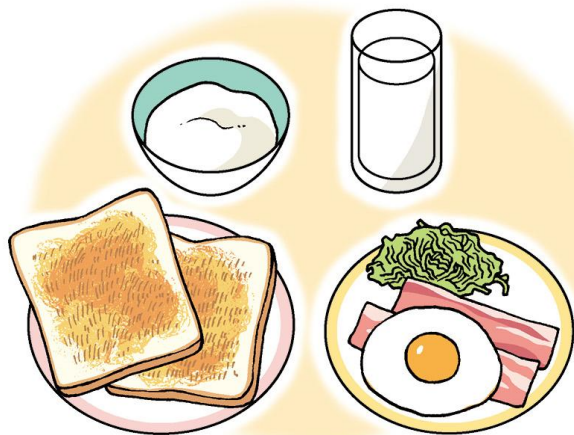
給食だより【9月号】

札幌市立栄南中学校

札幌市立栄町中学校



朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

©少年写真新聞社2026

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

©少年写真新聞社2026

今年はいっ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えます。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。



給食でも9月14日（月）に「ごまだんご」が出ます。秋の恵みに感謝しながら食べられるといいですね。

©少年写真新聞社2026

中学生に大切な ビタミンC

健康な肌や血管を支えてくれる栄養素

ビタミンCは、体を構成する重要なたんぱく質であるコラーゲンの生成に役立ちます。また、老化や動脈硬化を予防する抗酸化作用があります。

野菜や果物、いもなどに多く含まれています。



©少年写真新聞社2026

9月のよていにन्दて

栄南中

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
 	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり ▲国産温州みかんゼリー	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト	背割コッペ コーンクリームスープ チリドック 冷凍みかん	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ 照り焼きソース 7組校外学習・給食試食会
	米, おおむぎ, 鶏がらスープ, 鶏肉, しょうが, 玉ねぎ, 油, 食塩, 醤油, 本みりん, きび砂糖/白身魚フライ, 揚げ油/きゅうり, 食塩, 醤油, きび砂糖, ごま油, 白ごま/温州みかんゼリー	白飯, 豆腐, 豚肉, しょうが, にんにく, 油, にんじん, 長ねぎ, 赤みそ, 醤油, 黒砂糖, きび砂糖, オイスターソース, ごま油, トウバンジャン, 唐辛子, かたくり粉/ひじき春巻, 揚げ油/ミニトマト	背割コッペパン, ホールコーン, クリームコーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, パター, 油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ/ボークウインナー, ケチャップ, 中濃ソース, 玉ねぎ, トマトピューレ, 赤ワイン, からし, チリパウダー/冷凍みかん	白飯, 鶏肉, 焼き豆腐, 切り干し大根, 白ごま, しょうが, ごぼう, にんじん, 油揚げ, ひじき, 醤油, 赤みそ, 本みりん, きび砂糖, 唐辛子, 油/凍り豆腐, こまつな, 白みそ, 赤みそ/いわしハンバーグ, 揚げ油/醤油, きび砂糖, 本みりん, かたくり粉/
7日	8日	9日	10日	11日
冷麦 フレンチポテト 梨	ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	肉炒め丼 味噌汁 コーンフライ	横割パンズ かぼちゃシチュー フィッシュバーガー 鯖コールドスローサラダ	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす
ソフト冷麦, 油揚げ, だし汁, つと, きゅうり, ほうれんそう, 長ねぎ, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 穀物酢/フレンチポテト, 揚げ油, 食塩, 黒こしょう/なし	米, 大麦, パター, ベーコン, ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン/十勝大豆コロッケ, 揚げ油/みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, 洋梨缶, 夏みかん缶, りんごジュース, 白ワイン	白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, 油, もやし, こまつな, 醤油, 本みりん, 玉ねぎ, 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, 白ごま/凍り豆腐, わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ/コーンフライ, 揚げ油/	横割パンズ, ベーコン, 西洋かぼちゃ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, パター, 油, 牛乳, 豆乳, チーズ, スキムミルク, 食塩, 白こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ/たらフライ, 揚げ油, ケチャップ, ウスターソース, きび砂糖, からし, 赤ワイン/キャベツ, にんじん, ホールコーン, 穀物酢, 油, 上白糖, 食塩	白飯/ベーコン, こまつな, 緑豆はるさめ, ホールコーン, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 鶏がらスープ/ひじき春巻, 揚げ油/なす, 揚げ油, 豚肉, にんじん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, 油, 赤みそ, きび砂糖, 本みりん, 醤油, かたくり粉, トウバンジャン/
14日	15日	16日	17日	18日
五目うどん ごまだんご 黄桃缶	チキンライス あさりのサラダ かぼちゃチーズフライ	ご飯 大豆フルクのすまし汁 かれい唐揚げ からし和え	角食 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	学校祭 
ソフトめん, 鶏肉, 油揚げ, つと, にんじん, こまつな, ごぼう, 長ねぎ, たもぎたけ, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 穀物酢, 唐辛子/白玉もち, 黒すりごま, きび砂糖, 食塩/黄桃缶詰	米, おおむぎ, パター, トマト缶詰, 鶏肉, 白ワイン, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, 油, ケチャップ, 食塩, 黒こしょう/あさり, しょうが, 本みりん, きゅうり, キャベツ, にんじん, 醤油, 穀物酢, 油, きび砂糖, からし, ごま油, 白ごま/かぼちゃチーズフライ, 揚げ油/	白飯/大豆の華フレーク, 豆腐, ほうれんそう, 長ねぎ, 醤油, 食塩, かたくり粉/かれい唐揚げ, 揚げ油/焼き竹輪, こまつな, キャベツ, 醤油, きび砂糖, からし/	角食/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, パター, 油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 白ワイン, 食塩, 白こしょう, 鶏がらスープ, パン粉, 粉チーズ/ハム, こまつな, ホールコーン, 白ごま, 油, きび砂糖, 穀物酢, 醤油, 黒こしょう/いちごジャム	
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	たきこみいなり 野菜コロッケ しょうが和え	カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ 1年1組ランチルーム給食
			米, おおむぎ, 上白糖, 穀物酢, 食塩, 油揚げ, にんじん, ひじき, 醤油, きび砂糖, 白ごま, あまのり(焼きのり)/ポテトコロッケ(野菜), 揚げ油/こまつな, もやし, しょうが, 醤油, 本みりん/	白飯, 豚肉, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, りんご, しょうが, にんにく, グリンピース, 小麦粉, 油, カレー粉, ウスターソース, 中濃ソース, ケチャップ, 醤油, 赤ワイン, 食塩, 鶏がらスープ/ベーコン, ほうれんそう, もやし, 醤油, 穀物酢, 油, きび砂糖, 黒こしょう, 白ごま/
28日	29日	30日	※牛乳は毎日200mlづきます。 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。 ※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。 ※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。 ※主な使用食材を記載しています。 ★除去食対応献立 ▲代替食対応献立	
しょうゆラーメン チーズポテト焼き ヨーグルト 1年2組ランチルーム給食	小松菜とじゃこのチャーハン バー入りメンチカツ フルーツミックス 1年3組ランチルーム給食	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ おひたし 1年4組ランチルーム給食		
ソフトラーメン, 豚肉, メンマ, つと, もやし, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草, 茗わかめ/じゃがいも, パター, 牛乳, チーズ/ヨーグルト	米, 大麦, ごま油, かたくちいわし, 豚肉, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜/レバー入りメンチカツ, 揚げ油/みかん缶詰, バイン缶詰, 黄桃缶詰, 洋梨缶詰, 夏みかん缶詰	白飯/豆腐, 鶏肉, こまつな, 長ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, 油, 醤油, きび砂糖, 食塩, 黒こしょう, かたくり粉, 鶏がらスープ/えびシュウマイ, 揚げ油/ほうれんそう, はくさい, 糸かつお, 醤油/		
9月は「食生活改善普及運動月間」です 毎日の野菜を +1 プラス1皿 毎日のくらし with ミルク 毎日のくらしに 果物を				