

給食だより

いただきます 9月



2026.8.31 発行

札幌市立西園小学校

札幌市立西宮の沢小学校



厳しい暑さも終わり、過ごしやすい季節になりました。店頭には、実りの秋を感じさせる食材が数多く並んでいます。給食では、地産の旬の食材を積極的に活用していくと同時に、子ども達に身近な地域でとれた旬の食材の良さを伝え、自然の恵みや働く方々への感謝の気持ちを育てていきたいと考えております。

防災月間

日頃の備えは…？

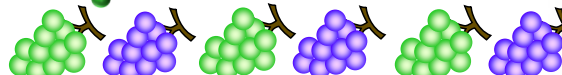
今月は防災月間です。突然の災害に備えて普段から水や食料を準備しておくことが大切ですが、それ以上に大切なのは『好き嫌いなく(その時手に入るものを)何でも食べられる』ことや『1日食べられなくても耐えられる体力』です。

日頃から何でも食べて、体力をつけておきましょう。



9月

よていこんだて



月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
西区産野菜  今月の小松菜は、全て西区産です。 	ミートとズッキーニのスパゲティー 青のりポテト スパゲティー オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 油 ズッキーニ 小麦粉/ ジャが芋 青のり 油	ごぼうピラフ いわし カリカリフライ レモンゼリー 胚芽米 大麦 バター ペーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 コーン パセリ/真鯛 水飴 砂糖 しょうが/ジャが芋 米粉 パン粉 油/水飴 ぶどう糖 砂糖 レモン 寒天/	ご飯 さつまいも汁 やさしいはるまき 野菜巻 おかかふりかけ 豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ/キャベツ ひじき 豚肉 はるさめ 玉ねぎ 人参 油 片栗粉 小麦粉 油/しらす干し かつおぶし のり 青のり ごま	よこわの 横割バンズパン キャロットポタージュ ハンバーガー くだもの ペーコン 玉ねぎ 人参 ジャが芋 パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スkimミルク 牛乳 豆乳/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 油/パン缶
	7日	8日	9日	10日
キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ 精白米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズントマト 小麦粉 油/小松菜 コーン ごま 油	ひやむぎ かぼちゃのてんぷら くだもの 油揚げ しいたけ つと きゅうり ねぎ/南瓜 小麦粉 卵 油/黄桃(缶) 	五目ご飯 みそ汁 サバの香味あけ 胚芽米 大麦 とり肉 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 油 砂糖/豆腐 なめこ ねぎ/さば しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉 油	ビビンパ ふわふわ大豆汁 アイスクリーム 精白米 豚肉 豆腐 メンマ ねぎ 生姜 にんにく 油 胡麻油 砂糖 人参 ほうれん草 もやし 胡麻大豆フレク 豆腐 ほうれん草 ねぎ 干しいたけ 片栗粉/牛乳 生クリーム 水あめ バター/	コッペパン チリコンカン コーンフライ くだもの 豚肉 いんげん豆 玉ねぎ ジャがいも 人参 パセリ 油 砂糖/とうもろこし 牛乳 小麦粉 油 粉乳 パン粉/梨
	11日			

大浜みやこ南瓜です！

8日の天ぷらは、大浜みやこ南瓜を使用します。食味の良さで全国的に人気がある南瓜です。



今月のメニューから

小松菜…120g
コーン…100g
白ごま…少々

小松菜とコーンのサラダ

しょうゆ…大さじ 1/2
酢……………小さじ 1
サラダ油…小さじ 1
砂糖……………少々

- ①小松菜を茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を合わせて①とコーンを和え、仕上げに白ごまをふる。

月	火	水	木	金
14日	15日	16日	17日	18日
^{はん} ご飯 こまつな 小松菜スープ ひじき ^{はるまき} 春巻 マーボーなす	^{にく} 肉うどん ごまだんご くだもの  十五夜メニュー	^{はん} わかめご飯 みそ汁 チキンカツ	^{はん} ご飯 とうふのオムレツ ^に 煮 ししゃものピリ辛 ^{から} あげ いそあえ	^も 背割りコッペパン かぼちゃポタージュ セルフドック くだもの
精白米/ベーコン 小松菜 はる さめ コーン/キャベツ ひじき 豚 肉 はるさめ 人参 小麦粉 油/なす 油 豚肉 人参 長 葱 椎茸 しょうが にんにく 砂 糖 片栗粉	豚肉 油揚げ 人参 ほうれん 草 干しいたけ たもぎたけ/白 玉もち 黒ゴマ 砂糖/ぶどう(巨 峰)	胚芽米 大麦 わかめ ご ま/厚揚げ 小松菜 たも ぎ/鶏肉 小麦粉 卵 パ ン粉	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉 ねぎ ねぎ しょうが にんにく 油 砂糖 片栗粉/カラフトししゃも 小 麦粉 片栗粉 油/ほうれん草 も やし のり.	0ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セ ロリ パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/ 鶏肉 豚肉 水餃 砂糖/黄 桃(缶)
21日	22日	23日	24日	25日
^{けいろう} 敬老の日	^{こくみん} 国民の休日	^{しゅうぶん} 秋分の日	^{やきふた} 焼豚チャーハン ししゃもの加 ^{てん} 天ぷら くだもの	^{くろ} 黒コッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ くだもの
 休みの日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを乱さないようにしましょう!!				
^{28日} スープカレー フルーツミックス	^{29日} パスタソース トマトソース ビーンズサラダ	^{30日} コーンピラフ ほっけのごま ^{こまつな} 万イ 小松菜サラダ	 25日 十五夜です！	
精白米 鶏肉 にんにく オリ ーブ じゃが芋 油 南瓜 さや いんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 トマト/みかん 缶 もも缶 パイン缶 なし缶 り んご缶	ベーコン えび あさり いか 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム セロ リ パセリ トマト 小麦粉 オリーブ油 はいんげん豆 枝豆 ハム コー ン キャベツ 玉ねぎ 油	胚芽米 大麦 パター ベー コン 玉ねぎ 人参 コーン マ ッシュルーム パセリ 油/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 ごま 油/ハム 春雨 ひじき小松		

※牛乳(200ml)は、毎日つきます。

※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。

※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認ください。

※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。

※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。

※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP
(<http://www.city.sapporo.jp>)でご確認ください。

9月は

食生活改善普及 運動月間

9月は食生活改善普及運動月間です。生涯健康で生き生きとした毎を送るためには、子どもの頃からの食習慣が大切です。

普段の食生活を見直し、薄味に慣れる、野菜を食べるなどの習慣を身に付けましょう。



緑黄色野菜、淡色野菜をバランスよく食べましょう。



牛乳・小魚・海藻でカルシウムを摂りましょう！



減塩を心がけ、薄味に慣れましょう。

大人になってから食習慣を改めるのは難しいものです。子どもの時に健康的な習慣を身に付けましょう！

