

9月 給食だより



令和8年8月28日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

暑い夏が過ぎ去り、心地よい季節になりました。秋は美味しい食べ物がたくさんあることから、「味覚の秋」「食欲の秋」ともいわれています。旬の野菜や果物を使う9月の給食も楽しみにしてください。



9/1 防災の日 備蓄食の見直しを！

大きな災害が起きると、ライフラインや物流機能が止まり、スーパーやコンビニでも食料品が手に入りにくくなります。そのような事態に備えて、最低3日分、できれば1週間分の家庭備蓄が望ましいといわれています。もしもの事を考えて、準備しておくことがとても大事です。

最低限、備えておきたい物



*主食

いつも食べられているものがおすすめです。



*主菜

魚介や肉類の缶詰などは、長期保存ができ、手軽にたんぱく質をとることができます。

*副菜

野菜不足にならないよう、日持ちする野菜を多めに買い置きしましょう。食物せんいがとれる乾物もおすすめです。



*その他

乳製品や調味料、お菓子や嗜好品があると安心です。



よていにんだて

牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
9/7 豆パン ワンタンスープ（塩味） いわしのカリカリフライ 梨	8 タコライス *フードリサイクルレタス使用 ワカメスープ 沖縄パインゼリー	9 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	10 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし	11 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト
14 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ つぶつぶレモンゼリー	15 ごはん 大豆フレークのすまし汁 かれいから揚げ (パベキューソース) からし和え	16 五目うどん ごまだんご 黄桃缶 *お月見は9月25日（金）です。	17 小松菜とじゃこのチャーハン *西区産野菜（小松菜）使用 レバー入りメンチカツ フルーツミックス	18 ごはん みそ汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	25 ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯部揚げ ごま和え
28 角食、いちごジャム ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ	29 ごはん 豆腐のトロトロ煮 *西区産野菜（小松菜）使用 揚げえびシュウマイ ナムル	30 しょうゆラーメン きなこポテト プルーン	10/1 開校記念日 	2 カレーライス あさりのサラダ