

給食だより 9月

◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和8年9月4日(金)

秋は、さつまいもやきのこ、さんまなど、おいしい食べ物がたくさん出てくる季節です。はしを正しく持つと、食べ物をつまんだり、魚を切り分けたりしやすくなります。正しいはしの持ち方や使い方を意識して、秋の味覚を楽しみましょう。



正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合



左ききの場合



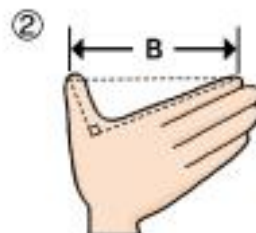
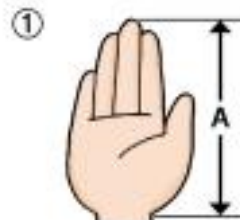
自分にぴったりのはし



はしの長さ チェック



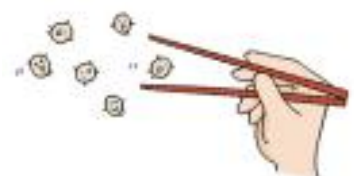
みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。



はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。





9月 よていこんだて

月	火	水	木	金
7 背割コッペ かぼちゃのポタージュ チキンウインナー 果物(黄桃缶)	8 和風そぼろごはん みそ汁 あげエビしゅうまい	9 ミートと ズッキーニのパスタ ビーンズサラダ	10 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	11 スープカレー フルーツミックス
(ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(鶏肉、豚肉等)	(鶏ひき肉、焼豆腐、切干大根、干椎茸、ひじき、白ごま、しょうが、ごぼう、人参)(大根、油揚げ、むろあじ、昆布)(たら、エビ、玉ねぎ、豚脂等)	(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、トマトホール缶、鶏がらスープ)(金時豆、手亡豆、むき枝豆、ハム、ホールコン、キャベツ)	(胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコン、マッシュルーム、パセリ)(ほっけ、卵、白ごま)(ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜)	(鶏肉、にんにく、じゃがいも、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマトホール缶、鳥がら、煮干し、昆布)
14 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ 果物(パイン缶)	15 ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリカラあげ おひたし	16 冷麦 とり天 果物(りんご缶)	17 焼豚チャーハン コーンフライ 果物(梨)	18 キーマカレー 小松菜と コーンのサラダ
(あさり水煮、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま)	(木綿豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、干椎茸)(カラフトししゃも)(小松菜、もやし、糸かつお)	(油揚げ、干椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ、むろあじ、昆布)(鶏肉、しょうが、にんにく、卵)	(胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干椎茸、グリーンピース)(とうもろこし、牛乳、全粉乳等)	(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、トマトホール缶)(小松菜、ホールコーン、白ごま)
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 エスカロップ にんじんと コーンのサラダ	25 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え
			(胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ水煮、豚肉、卵、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく)(ハム、人参、きゅうり、ホールコーン)	(豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、むろあじ、昆布、宗田)(豚肉、キャベツ、ひじき、鶏肉、長ねぎ、しょうが、しいたけ等)(小松菜、白菜、白すりごま)
28 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム	29 豚すき丼 みそ汁 果物(プルーン)	30 肉うどん ごまだんご 果物(パイン缶)	10/1 たきこみなり みそ汁 ブリカツ	2 ごはん みそけんちん汁 さんまのかば焼き からし和え
(ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、レタス、マカロニ、トマトダイス缶、セロリ、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ)(真だら、にんにく、パセリ、パジル、卵、粉チーズ)	(豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ水煮、たまごたけ、ほうれん草)(木綿豆腐、なめこ、長ねぎ、むろあじ、昆布)	(豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、たまごたけ、むろあじ、昆布)(白玉もち、黒すりごま)	(胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干椎茸、ひじき、白ごま、焼きのり)(小松菜、たまごたけ、玉ねぎ、むろあじ、昆布)(ぶり等)	(鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(さんま、しょうが、白ごま)(ちくわ、ほうれん草、もやし)

9/8~10 新琴似小6年生修学旅行・振替休業日
 9/25 新琴似小 遠足
 9/28 光陽小 振替休業日
 9/29 光陽小3年生 校外学習

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の____はスープ・だし用食材、____は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、光陽小にお問合せください。