



給食だより

札幌市立新琴似南小学校

令和8年(2026年)
9月1日発行

2学期が始まりました。夏休み中は、規則正しい生活を送ることができましたか。
一度、自分の食事をふり返り、健康な心と身体のためにできることを考えてみましょう！

食事をおいしく、バランスよく！

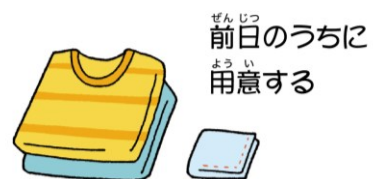
9月は食生活を見直す月間です。いきなり全てを変える必要はありません。「一日一回、野菜のおかずを取り入れる」、「パンだけではなく目玉焼きも食べる」など、できることから取り組みましょう。「気が付いたら習慣になっている」ことを目指して、まずは自身の食生活をふり返ってみましょう。おうちの人ともお話してみてくださいね！



早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、太陽の光を 浴びる



スマートフォンやゲームなどの画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので、ねる2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくと、朝の時間をゆっくり過ごすことができます。



9月のよていこんだて



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
7 かくしよく (いちごジャム) レタスいりミネストローネ しろみざかなの ハーフフライ フードリサイクルレタス 角食、いちごジャム/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリー、鶏がらスープ、鳥がら、玉ねぎ/真だら切り身、にんにく、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ	8 スープカレー フルーツミックス ごはん、鶏肉、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、トマト缶詰、鳥がら、煮干し、昆布/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	9 ひやむぎ といてん くだもの ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、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、小麦粉、全卵、かたくり粉/黄桃缶	10 コーンピラフ ほっけのごまフライ ごまつなサラダ 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、小松菜	11 ごはん とんじる ひじきいりぎょうざ ごまあえ ごはん/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、むろあじ、宗田、昆布/ひじき入りぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉)/小松菜、白菜、白ごま
14 コッペパン チリコンカン コーンフライ くだもの コッペパン/豚肉、手亡豆、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、トマトピューレ、鶏がらスープ/コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉)/梨	15 ごはん けんちんじる さんまのかばやき からしあえ ごはん/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、宗田、昆布/さんま、かたくり粉、小麦粉、しょうが、白ごま/ちくわ、ほうれん草、もやし	16 しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ、鳥がら、豚骨、昆布、玉ねぎ、にんじん/じゃがいも、塩/パイン缶	17 エスカロッフ ナムル 胚芽精米、大麦、バター、たけのこ、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、鶏がらスープ/ほうれん草、もやし、にんじん、白ごま	18 ごはん マーボー豆腐 ひじきはるまき おひたし ごはん/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、かたくり粉/ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき)/小松菜、もやし
21 けいろう ひ 敬老の日 	22 こくみん きょうじつ 国民の休日 	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 	24 やきぶたチャーハン こうや豆腐のフライ くだもの 胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース/凍り豆腐、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉/梨	25 わふうそぼろごはん みそじる あげえびシュウマイ ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん/大根、油揚げ、むろあじ、昆布/えびシュウマイ(玉ねぎ、いとうりだいすり身、えび、パン粉)
28 たいいくはっぴょうかい 体育発表会 ふりかえきゅうぎょう ひ 振替休業日 	29 ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ ごはん/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉/カラフトししゃも、かたくり粉、小麦粉/ほうれん草、もやし、もみのり	30 にくうどん ごまだんご くだもの ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、むろあじ、昆布/白玉もち、黒ごま、きび砂糖/黄桃缶	10/1 ごもくごはん みそじる さばのこうみあげ 胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース/大根、にんじん、ごぼう、むろあじ、昆布/さば、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉	2 かいこうきねん ひ 開校記念日 

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。

★魚は骨が取り除きされていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、黄桃缶、梨、パイン缶の予定です。