

給食だより



札幌市立
新琴似緑小学校
新琴似西小学校

10月

令和8年9月29日（火）

深まりゆく秋、青く澄み渡った空に凜とした空気を感じます。もう少し涼しくなると、落ち葉・どんぐり・まつぼっくり…と秋の落とし物を見つけることができそうですね。

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。旬の野菜や果物に多く含まれているビタミンA・ビタミンCをたっぷりとり、風邪に負けない元気な体を作りましょう。



9月も残り2日となりましたが、厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和8年度の食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとしています。10月も、「バランスのよい食事」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組をすすめていきましょう。

①主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスが取りやすくなります。中食なども取り入れて、この3つが揃う食事を意識しましょう。

②野菜を毎日1皿プラスしよう

毎日、もう1皿分の野菜を増やすことで健康に良い影響が期待できます。手に入りやすい野菜を上手に組み合わせて、もう1皿分取り入れてみましょう。

③毎日果物を食べよう

毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんだったら1日2個。カットフルーツなども手に取りやすくおすすめです。

④まずは1日マイナス2g、おいしく減塩しよう

食塩の摂り過ぎには注意が必要です。だし・柑橘類・香辛料や、減塩食品もうまく使って、おいしく減塩してみましょう。

給食食材についてのお知らせ

高温や大雨などの天候異常の影響が、野菜や果物などの青果物にも出やすい季節です。傷んでいる、成長しない、味が悪い、価格が高すぎるなどの理由で、予定していた野菜や果物を使用できない場合があります。代替品が用意できる場合は使用したいと考えておりますが、使用無し（果物無しなど）とさせていただきます場合もあります。

急な食材の変更などで、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

10/10は “目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロテンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。





10月よていこんだて



牛乳は毎日200mLつきます

月	火	水	木	金
5 ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ 中華おこわ/胚芽米、もち米、 豚肩肉、生姜、干し椎茸、人参、 黒木耳、たけのこ、栗 十勝大豆コロッケ（既製品） ごま和え/ほうれん草、もやし、 白すりごま	6 ぶたミックスどん みそしる うんしゅうみかんゼリー 豚ミックス丼/ごはん、生姜、 豚もも肉、厚揚げ、たけのこ、 ビーマン、人参、玉葱、白ごま 味噌汁/大根、人参、ごぼう 温州みかんゼリー（既製品）	7 よこわりバンズパン コーンシチュー あげハンバーグ （ケチャップソース） りんご コーンシチュー/ベーコン、 クリームコーン、コーン、玉葱、 人参、じゃが芋、パセリ、牛乳、 豆乳、バター、脱脂粉乳、チーズ ハンバーグ（既製品）	8 ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり スンドゥブチゲ/豆腐、豚肩肉、 生姜、あさり、人参、えのき茸、 玉葱、にら さばの竜田揚げ/さば、生姜、 白ごま たたききゅうり/きゅうり、 白ごま	9 パスタミートソース あつあげサラダ パスタミートソース/ ソフトパスタ、豚ももひき肉、 大豆水煮、マッシュルーム、 人参、玉葱、セロリ、パセリ、 トマト缶 厚揚げサラダ/厚揚げ、生姜、 キャベツ、きゅうり、人参、白ごま
12 スポーツの日 	13 チキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ チキンカレー/ごはん、鶏もも肉、 じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、 生姜、カレーパウダー サラダ/ブロッコリー、コーン、 白ごま	14 くろコッペパン こまつなのクリームに チキンナゲット かき 小松菜のクリーム煮/小松菜、 ベーコン、マカロニ、人参、玉葱、 マッシュルーム、バター、牛乳、 豆乳、脱脂粉乳、チーズ 鉄腕チキンナゲット（既製品）	15 緑:4年生なし とりめし みそしる ぶりのなんぶあげ とりめし/胚芽米、大麦、生姜、 鶏むね肉、鶏もも肉、玉葱 味噌汁/豆腐、小松菜、えのき茸 ぶりの南部揚げ/ぶり、白ごま、 卵	16 みそバターコーンラーメン きなこポテト パインかんづめ ラーメン/ソフトラーメン、 豚肩ひき肉、玉葱、人参、生姜、 白すりごま、もやし、ほうれん草、 メンマ、長葱、バター、コーン きなこポテト/フレンチポテト、 きなこ
19 わかめごはん みそしる チキンカツ わかめごはん/胚芽米、大麦、 炊き込みわかめ、白ごま 味噌汁/厚揚げ、小松菜 チキンカツ/鶏もも肉、パン粉、 卵	20 あつあげいりにくいためどん みそしる おうとうかんづめ 厚揚げ入り肉炒め丼/ごはん、 豚肩肉、メンマ、人参、もやし、 小松菜、厚揚げ、玉葱、生姜、 白ごま 味噌汁/大根、油揚げ	21 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ オニオンポタージュ/玉葱、 ベーコン、じゃが芋、パセリ、 バター、牛乳、豆乳、脱脂粉乳、 チーズ いかフライ（既製品） コールスローサラダ/キャベツ、 人参、コーン	22 ごはん みそしる たまねぎのかきあげ （てんどんのたれ） かき 味噌汁/厚揚げ、たまご茸 小松菜 玉ねぎのかき揚げ/玉葱、人参、 えび、あさり、さくらえび、 春菊、ごぼう、ひじき、卵	23 日本味めぐり ごもくうどん ずんだもち みかん 五目うどん/ソフト麺、油揚げ、 鶏もも肉、ほうれん草、ごぼう、 人参、つと、干し椎茸、長葱、 たまご茸 ずんだもち/白玉もち、枝豆
26 チキンウインナーライス ちくわチーズつめあげ フルーツミックス チキンウインナーライス/ 胚芽米、大麦、トマトジュース、 チキンウインナー、玉葱、人参、 マッシュルーム ちくわチーズつめ揚げ/卵、 白ちくわ、チーズ フルーツミックス/りんご缶、 みかん缶、パイナップル、黄桃缶、梨缶	27 緑:さくら学級なし ごはん さつまじる さんまのにつけ いそあえ さつま汁/さつま芋、鶏もも肉、 豆腐、人参、こんにゃく、大根、 ごぼう、長葱 さんまの煮つけ/骨付きさんま、 生姜 長時間煮るので、骨ごと食べられます！ 磯和え/小松菜、もやし、もみり	28 シナモンあげパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ シナモン揚げパン/コッペパン ポテトスープ/ベーコン、人参、 じゃが芋、玉葱、パセリ あさりのスパゲティサラダ/ あさり、生姜、スパゲティ、人参、 きゅうり、白ごま	29 緑:5年生なし ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ おひたし 豆腐の中中華煮/豆腐、豚もも肉、 えび、人参、玉葱、たけのこ、 干し椎茸、黒木耳、生姜 ポークシュウマイ（既製品） おひたし/小松菜、白菜、糸かつお	30 カレーラーメン シナモンポテト おうとうかんづめ カレーラーメン/ソフトラーメン、 豚肩肉、生姜、メンマ、もやし、 ほうれん草、白菜、人参、玉葱、 長葱、わかめ、カレーパウダー シナモンポテト/さつま芋

☆ 野菜・果物は入荷状況によって変更になる（使用しない）場合があります。ご了承ください。

☆ 献立ごとの使用食材（調味料・だし・加工品は省略しています）を記載していますので、ご確認ください
 詳しい献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください。

☆ 海産物には、小さなえび・かに・貝類が付着している可能性があります。

☆ ししゃもはカラフトししゃも（カペリン）のメス（子持ち）を使用しています。

★ 毎月1日は“野菜の日”です。

350g（小鉢に5杯が目安）を目標にもりもり食べましょう！

★ 毎月19日は“食育の日”です。

