



令和8年9月1日発行

給食だより

札幌市立太平南小学校・札幌市立新陽小学校

2 朝ごはんを
食べよう



せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



しんがっき はじ やく しゅうかん た あつ この なか つか で ひと
新学期が始まって約2週間が経ちました。まだ暑さも残る中、疲れが出てくる人もいないで
しょうか。なが がっき げんき あさ た せいかつ ととの
しょうか。長い2学期を元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



あさ 朝ごはんは

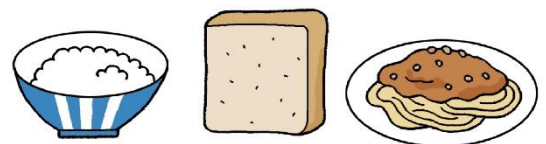
大切なエネルギー源

あさ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたし
たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
活動したりするエネルギーを補給することがで
きます。朝ごはんを食べるためには、早起き
をして時間にゆとりをもつことが大切です。



エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーの
もとになる炭水化物が多く含まれています。
毎日を元気に過ごすため、エネルギー源に
なる食品をしっかりとることが大切です。

あさ 朝ごはんは3つの スイッチオン



からだ 体のスイッチ



ちようしよく すい みんちゆう ふ そく
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや
えいよう そ ほうきょう
栄養素を補給することができるので、午前
中に元気に活動するための力になります。

のう 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、
体内でブドウ糖に分解され、脳のエネル
ギー源になります。

おなかのスイッチ



からだ ちようしよく ちよう うご
体は、朝食をとると、腸が動いてうんち
がしたくなるような仕組みになっています。
ちようしよく
朝食をとってうんちを出しましょう。

きゅうしよく わふう 給食レシピ～和風そぼろ～

【材料(4人分)】

鶏ひき肉…60 g	あか 赤みそ…小さじ1/2
焼き豆腐…75 g (1/4丁)	しょうゆ…大さじ1
きりぼしだいこん 切干大根…8 g	さけ 酒…小さじ1
ほ 干しいたけ…2枚	さとう 砂糖…大さじ1
ひじき…小さじ1/2	みりん…小さじ1
しょうが…1かけ	とうからし 唐辛子…少々
サラダ油…少々	しろ 白いりごま…小さじ2

【作り方】

- ①焼き豆腐は十分水気を切り、ぐずしておく。しょうがはすりおろしておく。
- ②干しいたけと切干大根は、水で戻してみじん切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ③サラダ油を熱し、すりおろした生姜を炒め、ひき肉を入れてぼろぼろになるまで炒める。
- ④③に焼き豆腐を入れ、水分がなくなるまで炒め、干しいたけ・切干大根・ひじきを入れてさらに炒める。
- ⑤Aの調味料で味を合ませる(水分が足りなければ干しいたけの戻し汁を入れる。)
- ⑥唐辛子・白いりごまを入れ、ごはんの上のせて食べる。

わふうそざい あじ
和風素材の味と、みそのコクがよく合い、ごはんが
すすみます。作り置きしておくと、朝ごはんに便利です!

よてい こんだて



★牛乳は毎日200mL つきます。

★献立の下段は、調味料等を除く主な使用食材です。

★果物は天候や市場の状況によって、変更になる可能性があります。

★海産物全般における甲殻類・魚卵等の混入、加工品製造過程および調理中におけるアレルギーの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いします。

月	火	水	木	金
7 やきぐたチャーハン こうやどうふのフライ りんご 胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリーンピース/凍り豆腐・すりごま・卵・いりごま/りんご	8 キーマカレー こまつなとコーンのサラダ 白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン/小松菜・コーン・いりごま	9 【太:4年なし】 せわりコッパ かぼちゃのポタージュ ウインナー パインかん パン/ベーコン・南瓜・玉ねぎ・セロリ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鶏肉・豚肉・パイン缶詰	10 ごはん けんちんじる さんまのかばやき からしあえ 白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さんま・生姜・いりごま/ちくわ・ほうれん草・もやし	11 【日本あじめぐり】 ひやむぎ <u>とりてん(大分)</u> おうとうかん ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ/鶏肉・生姜・にんにく・卵/黄桃缶詰
14 ごもくごはん みそしる さばのこうみあげ 胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・椎茸・グリーンピース/豆腐・なめこ・長ねぎ/さば・生姜・にんにく	15 ごはん マーボーどうふ ひじきはるまき おひたし 白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・オイスターソース/小松菜・もやし・糸かつお	16【フodリサイクルタス】 かくしよく <u>レタスいりミネストローネ</u> しろみざかなのハーフフライ いちごジャム パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト・セロリ/たら・にんにく・パセリ・バジル・卵・粉チーズ/いちご	17 ビビンパプ だいずフレークのすましじる ブルーベリーゼリー 白飯・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・いりごま/大豆フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・椎茸/ブルーベリー・寒天	18 【太:給食なし】 ミートとズッキーニのスパゲティ ごまポテト スパゲティ・パセリ・豚肉・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/冷凍フレンチポテト・すりごま
21 けいろう ひ 敬老の日 	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日 	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 	24 スープカレー フルーツミックス 白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・南瓜・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰	25 【月見こんだて】 にくうどん <u>ごまだんご</u> プルーン ソフト麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たまご茸/白玉もち・すりごま/プルーン
28 【太:給食なし】 【新:5年なし】 コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/ほっけ・卵・いりごま/ハム・春雨・ひじき・小松菜	29【新:5年なし・試食会】 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 白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・オイスターソース/子持ちカラフトししゃも/ほうれん草・もやし・のり	30 【新:5年なし】 せわりコッパ チリコンカン コーンフライ なし パン/豚肉・手亡豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ/コーン・生乳・全粉乳/梨	10/1 【新:給食なし】 わふうそぼろごはん みそしる あげえびシュウマイ 白飯・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・いりごま・生姜・ごぼう・人参/大根・油揚げ/玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび・豚脂・チキンスープ・魚介エキス	2 しょうゆラーメン フレンチポテト パインかん ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/冷凍フレンチポテト/パイン缶詰



ことし つきみ がつ にち きん
今年のお月見は9月25日(金)です

お月見は、旧暦の8月15日にお団子やススキ、季節の果物などをお供えて、美しい月をながめながら秋の実りに感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。給食ではごまだんごが登場します!夜には月を眺めて、秋の行事を楽しんでみましょう。

