



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



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 て 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

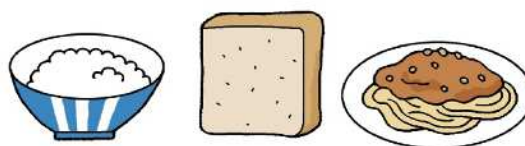
大切なエネルギー源

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
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

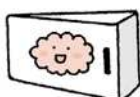


からだ 体のスイッチ



ちようしよく すい みん ちよう ふ そく
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや
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。
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)】

どり にく グラム
鶏ひき肉...60 g
や どうぶ グラム
焼き豆腐...75 g (1/4丁)
きりぼしだいこん グラム
切干大根...8 g
ほ しいたいけ まい
干しいたけ...2枚
ひじき...小さじ1/2
しょうが...1かけ
サラダ あぶら しょうしょう
油...少々

A 赤みそ...小さじ1/2
しょうゆ...大さじ1
さけ...小さじ1
さとう...大さじ1
みりん...小さじ1
とうがらし しょうしょう
唐辛子...少々
しろ 白
白いりごま...小さじ2

つく、かた 【作り方】

- ①焼き豆腐は十分水気を切り、くずしておく。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の調味料で味を含ませる(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、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・レースン/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・つぎこんにやく・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(おおいだ 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> しろみざかなのハブフライ 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 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

つきみ きゅうれき がつ にち だんご きせつ くだもの そな うつく
 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
 つき あき みの かんしゃ きょうじ じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ
 月をながめながら秋の实りに感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともい
 きゅうしよく どうじょう よる つき なが あき きょうじ たの
 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、秋の行事を楽しみましょう。

