

ランチタイム 9月

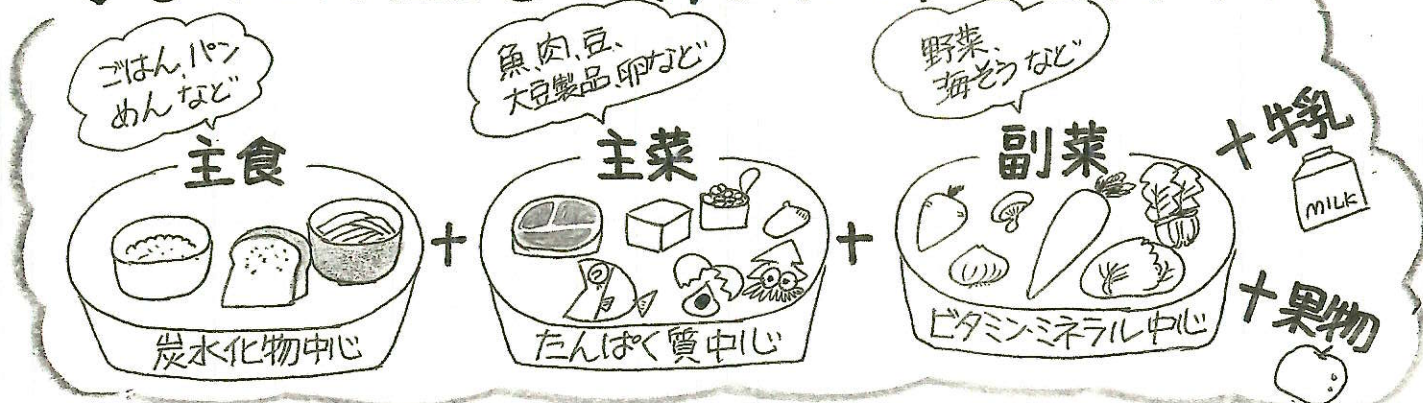
令和8年(2026年)9月4日 発行

札幌市立手稲中央小学校

札幌市立前田小学校

9月は、厚生労働省と各自治体で展開する「食生活改善普及運動月間」です。健康に過ごすためには食生活が大切です。テーマの「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をアラス」を心掛けてみましょう!!

①3つのお皿をそろえてバランス良く!



②「まごはやさしいこ」を入れてバランス良く!

これらの頭文字の食べものを、1日に1回は食べましょう。



伝えよう 季節の行事と食べ物

日本には、一年の四季を通していろいろな行事があります。秋の行事といえば「十五夜」。「十五夜」は「中秋の名月」とも呼ばれ、秋のちょうど真ん中の日(旧暦では8月15日)に、月を見ながらその年の収穫などに感謝をする伝統行事です。古来から月を愛でる風習があった日本に、中国から伝わり貴族、そして庶民へと広まりました。中国では、丸い月は家族の団圓の象徴と考えられていて、この日は家族や親しい友人を招き、月を愛でながら食卓を囲んで団圓を楽しみます。十五夜には「お月見」をするだけでなく、収穫に感謝して秋の収穫物や月に見立てた物



をお供えします。米文化の日本では、餅やお団子をお供えします。月に見立てた丸い「月見団子」は、十五夜にちなんだ数は15個です。お家でも9月25日の十五夜に家族みんなでお月見を楽しんでください。給食でも25日はみんなでお団子を食べます。



よていにこんだて



月	火	水	木	金
7 大浜みやこ南瓜	8	9 大浜みやこ南瓜	10 西区産小松菜	11
背割りパン かぼちゃのポタージュ セルフドック(ウインナー) 梨	ビビンパブ 大豆フレークの すまし汁 アイスクリーム	冷麦(きゅうり入り) かぼちゃの天ぷら 冷凍パン	コーンピラフ ホッケのごまフライ 小松菜サラダ	スープカレー フルーツミックス
パン/バラベーコン、南瓜、 玉ねぎ、セロリー、パセリ、 小麦粉、バター、牛乳、豆 乳、スキムミルク、チーズ、 ワイン、鶏ガラ/チキンウ ィンナー、ケチャップ、ワイン、 梨	白飯/豚ももひき肉、焼き 豆腐、メンマ、長葱、生姜、 にんにく、ごま油、豆板醬、 人参、ほうれん草、もやし、 ごま/大豆フレーク、豆腐、 ほうれん草、長葱、干した け、片栗粉、おろあじ、宗田 かつお、アイスクリーム	冷麦、油揚げ、干しいたけ、 つと、きゅうり、長ねぎ、おろ あじ、宗田かつお、昆布/ 南瓜、小麦粉、卵、菜種油/ 冷凍パン	胚芽精米、米粒麦、バター、 ワイン、バラベーコン、玉ね ぎ、人参、コーン、マッシュル ーム、パセリ/ホッケ、小麦 粉、卵、パン粉、ごま、菜種 油/ロースハム、春雨、ひじ き、小松菜、ごま油	白飯、鶏むね肉、ワイン、オリ ーブオイル、じゃが芋、南 瓜、さやいんげん、しめじ、 玉ねぎ、セロリー、りんご、生 姜、にんにく、カレー粉、トマ ト、鶏ガラ、煮干し、昆布/缶 詰(みかん、パン、りんご、 黄桃、洋梨)
14	15 西区産ピーマン (前) 6年生なし	16 (前) 6年生なし	17 (前) 6年生なし	18 西区産小松菜 (手) 1年生なし
黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ りんご	ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え(ほうれん 草・もやし)	肉うどん ごまポテト パン缶詰	焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨	ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え (小松菜・白菜)
パン/あさり、バラベーコン、 じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセ リ、小麦粉、バター、牛乳、豆 乳、スキムミルク、チーズ、ワ ィン、鶏ガラ/大根、まぐろ水 煮、きゅうり、人参、ごま、ごま 油/りんご	白飯/豆腐、豚もも肉、ピー マン、玉ねぎ、長葱、人参、 生姜、にんにく、オイスターソ ース、片栗粉/樺太ししゃも、 片栗粉、小麦粉、菜種油、豆 板醬/ほうれん草、もやし、海 苔	ソフトめん、鶏むね肉、油揚 げ、人参、ほうれん草、長葱、 干しいたけ、たまごたけ、おろ あじ、宗田かつお、昆布/じゃ が芋、すりごま、菜種油/パ ィン缶詰	胚芽精米、米粒麦、豚もも 肉、長葱、生姜、にんにく、玉 ねぎ、人参、コーン、干しいた け、グリーンピース、ごま油/高 野豆腐、カレー粉、小麦粉、 すりごま、卵、パン粉、ごま、 菜種油/梨	白飯/豚肩肉、豆腐、じゃが 芋、こんにゃく、人参、大根、 玉ねぎ、ごぼう、長葱、生姜、 味噌、おろあじ、宗田かつ お、昆布/ひじき入りぎょう ざ、菜種油/白菜、小松菜、 すりごま
21	22	23	24	25 お月見献立 (手) 2年生なし
敬老の日	国民の祝日	秋分の日	ゆであげシーフード トマトソース ビーンズサラダ	和風そぼろごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) ごまだんご
			スパゲティ、オリーブオイル、 パセリ、バラベーコン、おきえ び、いか、あさり、ワイン、玉ね ぎ、人参、セロリー、にんにく、 カレー粉、トマト、中濃ソース、 鶏ガラ/手亡豆、枝豆、ロースハ ム、キャベツ、玉ねぎ、ごま油	白飯、鶏むね肉、焼き豆腐、 切り干し大根、干しいたけ、 ひじき、ごま、生姜、ごぼう、 人参、味噌/大根、油揚げ、 味噌、おろあじ、宗田かつ お、昆布/白玉もち、すりごま
28 フードリサイクルレタス	29 西区産小松菜 (手) 4年生なし	30 (手) あすなろ なし	10/1 (手) 早出し	10/2 (手) 早出し
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	ごはん 小松菜スープ ひじき入り春巻 マーボーなす	しょうゆラーメン フレンチポテト 冷凍パン	わかめごはん 味噌汁 (豆腐・なめこ) かぼちゃチーズフライ	キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ
角食/バラベーコン、じゃが 芋、玉ねぎ、人参、レタス、マ カロニ、トマト、セロリー、ワ ィン、鶏ガラ/真たら、にんに く、ワイン、パセリ、バジル、 小麦粉、卵、パン粉、粉チー ズ、菜種油/いちごジャム	白飯/バラベーコン、小松 菜、春雨、コーン、鶏ガラ、昆 布、おろあじ/ひじき春巻き、 菜種油/なす、菜種油、豚肩 肉、人参、長葱、干しいたけ、 生姜、にんにく、味噌、片栗 粉、豆板醬	ソフトラーメン、豚もも肉、メ ンマ、生姜、にんにく、つと、も やし、人参、玉ねぎ、長葱、ほ うれん草、茎ワカメ、鶏ガラ、 豚骨、昆布/じゃが芋、菜種 油/パン缶詰	胚芽精米、米粒麦、わかめ、 ごま/豆腐、なめこ、長葱、味 噌、おろあじ、宗田かつお、 昆布/かぼちゃチーズフラ ィ、菜種油	白飯、豚もも肉、玉ねぎ、人 参、大豆水煮、セロリー、生 姜、にんにく、パセリ、レーズ ン、小麦粉、カレー粉、中濃 ソース、トマト、ケチャップ、ワ ィン/小松菜、コーン、ごま

☆調味料以外を使用する食材です。 ☆牛乳(200ml)は毎日つきます。 ☆天候や流通の関係で変更になることがあります。
☆わかめなどの海藻類やしらす干し、あさりの水煮などには、小さなカニやエビが混入していることがあります。