

# 給食だより



令和8年8月21日  
月寒東小学校  
しらかば台小学校



## ひさしぶりの給食、お楽しみに！



まもなく夏休みが終わり、にぎやかな学校生活に戻ってきますね。

休み明けの身体は、自分が思っている以上につかれやすい状態です。

まずはしっかり睡眠をとり、3食きちんと食べて体調を整えて登校してくださいね。給食室では、ひさしぶりにみんなで食べる時間を楽しんでもらえるよう、初日からおいしい給食を準備して待っています！



8・9月の  
ちよこつ  
しょうかい  
給食を紹介

給食を紹介



9/4

食材はすべて北海道産！  
栄養教諭の実習生がみんなのために一生懸命考えたスペシャルメニューです。

9/11



しらかば台小学校の6年生が昨年度の食育の授業で一生懸命考えた副菜が登場！その中から選りすぐりのメニューを、11月までの特別メニューとしてお届けします。

9/14

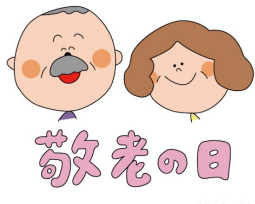


札幌市のフードリサイクルレタスを使った、旨みたっぷりのミネストローネです。給食などで出た生ごみを堆肥にして野菜を育てる、地球に優しい取組から生まれたレタスです。

## 8月よていこんだて

| 月<br>24日                                                        | 火<br>25日                                                 | 水<br>26日                                                         | 木<br>27日                                                | 金<br>28日                                                   |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 横割パンズ<br>キャロットポタージュ<br>ハンバーガー<br>つぶつぶレモンゼリー                     | 野菜カレー<br>冷凍みかん                                           | パスタシーフード<br>トマトソース<br>青のりポテト                                     | わかめごはん<br>味噌汁<br>レバー入りメンチカツ                             | ご飯<br>けんちん汁 醤油味<br>いわしの<br>カリカリフライ<br>のりの佃煮                |
| 横割パンズ/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、バター、チーズ、牛乳、豆乳/ハンバーグ/つぶつぶレモンゼリー    | 精白米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、いんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、生姜、にんにく/冷凍みかん | ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ/レンチポテト、青のり | 胚芽米、大麦、炊込わかめ、白ごま/凍り豆腐、小松菜/レバー入りメンチカツ                    | 精白米/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ/いわしのカリカリフライ/もみのり、ひじき     |
| 31日                                                             | 1日                                                       | 2日                                                               | 3日                                                      | 4日                                                         |
| 黒コッペパン<br>ワンタンスープ塩<br>チキンナゲット<br>とうもろこし                         | 豚ミックス丼<br>味噌汁<br>たたききゅうり                                 | 冷やしラーメン<br>きなこポテト<br>洋なし缶                                        | ごぼうピラフ<br>十勝大豆コロッケ<br>パイン缶                              | ご飯<br>豚汁<br>ほっけの唐揚げ<br>小松菜と<br>コーンのサラダ                     |
| 黒コッペパン/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく/鉄腕チキンナゲット/とうもろこし | 精白米、豚肉、生姜、厚揚げ、玉ねぎ、竹の子、にんじん、ピーマン、白ごま/大根、油揚げ/きゅうり、白ごま      | ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、くきわかめ、刻み昆布/レンチポテト、きな粉/なし缶           | 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ/十勝大豆コロッケ/パイン缶 | 精白米/豚肉、豆腐、じゃがいも、白滝、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、生姜/ほっけ、白ごま/小松菜、むき枝豆、コーン |

# 9月よていこんだて

| 月<br>7日                                                                                          | 火<br>8日                                                                                                | 水<br>9日                                                                                     | 木<br>10日                                                                                        | 金<br>11日                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コッペパン<br>チリコンカン<br>コーンフライ<br>りんご缶                                                                | ご飯<br>豆腐の<br>オイスターソース煮<br>ししゃものピリカラ揚げ<br>大根サラダ                                                         | 冷麦<br>かぼちゃの天ぷら<br>黄桃缶                                                                       | 焼豚チャーハン<br>高野豆腐のフライ<br>温州みかんゼリー                                                                 | キーマカレー<br>星つきラッキー<br>ブロッコリーサラダ                                                                       |
| コッペパン/豚肉、手亡豆、玉<br>ねぎ、じゃがいも、にんじん、<br>パセリ/コーンフライ/りんご缶                                              | 精白米/豆腐、豚肉、ピーマ<br>ン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじ<br>ん、生姜、にんにく/カラフト<br>ししゃも(子持ち)/大根、ま<br>ぐろ水煮、きゅうり、にんじ<br>ん、白ごま           | ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つ<br>と、きゅうり、長ねぎ/かぼ<br>ちゃ、卵/黄桃缶                                                 | 胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、<br>生姜、にんにく、にんじん、玉<br>ねぎ、コーン、椎茸、グリーン<br>ピース/凍り豆腐、白ごま、白<br>すりごま、卵、パン粉/温州み<br>かんゼリー | 精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじ<br>ん、セロリ、生姜、にんにく、<br>大豆水煮、パセリ、レーズン、<br>トマト缶詰/ブロッコリー、<br>コーン、にんじん、エッグケア<br>マヨネーズ(卵不使用) |
| 14日                                                                                              | 15日                                                                                                    | 16日                                                                                         | 17日                                                                                             | 18日                                                                                                  |
| 角食<br>レタス入り<br>ミネストローネ<br>白身魚のハーブフライ<br>いちごジャム                                                   | ご飯<br>けんちん汁 味噌味<br>さんまのかば焼き<br>からし和え                                                                   | ミートと<br>ズッキーニのスパゲティ<br>ビーンズサラダ<br>パイン缶                                                      | 五目ごはん<br>味噌汁<br>サバの香味揚げ                                                                         | 和風そぼろごはん<br>味噌汁<br>揚げえびシュウマイ                                                                         |
| 角食/ベーコン、じゃがいも、<br>玉ねぎ、にんじん、レタス、ト<br>マト缶詰、マカロニ、セロリ/<br>真だら、にんにく、パセリ、パ<br>シル、卵、パン粉、粉チーズ/<br>いちごジャム | 精白米/鶏肉、豆腐、つきこん<br>にゃく、にんじん、大根、ごぼ<br>う、長ねぎ/さんま、生姜、白<br>ごま/焼き竹輪、ほうれん草、<br>もやし                            | スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、に<br>んじん、大豆水煮、マッシュ<br>ルーム、セロリ、にんにく、<br>ズッキーニ/手亡豆、むき枝<br>豆、ハム、コーン、キャベツ/<br>パイン缶 | 胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、<br>白滝、にんじん、ごぼう、竹<br>の子、ひじき、椎茸、グリーンビ<br>ース/豆腐、なめこ、長ねぎ/さ<br>ば、生姜、にんにく              | 精白米、鶏肉、焼き豆腐、切干<br>大根、椎茸、ひじき、白ごま、<br>生姜、ごぼう、にんじん/大<br>根、油揚げ/えびシュウマイ                                   |
| 21日                                                                                              | 22日                                                                                                    | 23日                                                                                         | 24日                                                                                             | 25日                                                                                                  |
| <br>敬老の日      | <br>国民の休日           | <br>秋分の日 | わかめごはん<br>味噌汁<br>とり天                                                                            | ご飯<br>マーボー豆腐<br>野菜春巻<br>おひたし                                                                         |
|                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                             | 胚芽米、大麦、炊込わかめ、白<br>ごま/厚揚げ、小松菜/鶏肉、生<br>姜、にんにく、卵                                                   | 精白米/豆腐、豚肉、生姜、に<br>んにく、にんじん、長ねぎ、椎<br>茸/野菜春巻(ひじき入)/小松<br>菜、もやし、糸かつお                                    |
| 28日                                                                                              | 29日                                                                                                    | 30日                                                                                         | 1日                                                                                              | 2日                                                                                                   |
| 黒コッペパン<br>あさりのチャウダー<br>サイコロサラダ<br>甘夏缶                                                            | スープカレー<br>フルーツミックス                                                                                     | 肉うどん<br>ごまだんご<br>梨                                                                          | コーンピラフ<br>ほっけのごまフライ<br>小松菜サラダ                                                                   | ビビンパ(丼)<br>ひじき入りぎょうざ<br>ブルーベリーゼリー                                                                    |
| 黒コッペパン/あさり、ベーコ<br>ン、じゃがいも、玉ねぎ、にん<br>じん、パセリ、バター、牛乳、<br>豆乳、チーズ/ハム、にんじ<br>ん、きゅうり、コーン/甘夏缶            | 精白米、鶏肉、にんにく、じゃ<br>がいも、かぼちゃ、いんげん、<br>ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、<br>りんご、生姜、にんにく、トマ<br>ト缶詰/みかん缶、パイン缶、<br>りんご缶、黄桃缶、なし缶 | ソフトめん、豚肉、油揚げ、に<br>んじん、ほうれん草、長ねぎ、<br>椎茸/白玉もち、黒すりごま/な<br>し                                    | 胚芽米、大麦、バター、ベーコ<br>ン、玉ねぎ、にんじん、コー<br>ン、マッシュルーム、パセリ/<br>ほっけ、卵、パン粉、白ごま/<br>ハム、緑豆はるさめ、ひじき、<br>小松菜    | 精白米、豚肉、焼き豆腐、メン<br>マ、長ねぎ、生姜、にんにく、<br>にんじん、ほうれん草、もや<br>し、白ごま、長ねぎ/ひじき入<br>りぎょうざ/ブルーベリーゼ<br>リー           |

\* 牛乳は毎日 200 mlが1個つきます。

\* 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合がありますので御了承ください。

\* 海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かにが混入している場合があります。

\* 調味料・だしについては表示していません。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。

ご希望の方は学校にお知らせください。

