給食だより

令和８年８・９月
北広島市学校給食センター
℡ ８０２－５２３７

おやつの上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつのとり方３か条

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

おにぎり　サンドイッチ　肉まん　など ＋ みそ汁やスープを合わせると◎

8月25日 おはなし給食

『しろくまちゃんのホットケーキ』（こぐま社）

しろくまちゃんがお母さんと一緒に、一生懸命ホットケーキを作ります。どんなホットケーキが出来上がったかな？

給食では「ミニホットケーキ」として提供します。

8月 こんだて

８・９月の平均栄養価
たんぱく質：25.9ｇ　脂質：20.5%　塩分2.6ｇ

北広島市学校給食センター

献立名		主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
24 月	ご飯	ご飯		
	みそけんちん汁		豚肉　豆腐 みそ	人参　**大根** ごぼう　長ねぎ
	鶏肉のマヨしょうゆ焼き	卵抜きマヨネーズ 油	鶏肉	
629 kcal	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油　きび和糖	豚肉 みそ	玉ねぎ　人参 こんにゃく　生姜
25 火 おはなし給食	冷麦	冷麦		
	ミニホットケーキ	きび和糖 小麦粉　砂糖 バター　でん粉	鶏肉 つと（かまぼこ） 生乳　鶏卵 脱脂粉乳	干ししいたけ　人参 小松菜　長ねぎ
	【代替】ホットケーキ（卵・乳なし）	米粉　三温糖 油	ひよこ豆粉	人参 ミニトマト
	ミニトマト メープルジャム	砂糖 メープルシュガー	寒天	
600 kcal				
26 水	ご飯	ご飯		
	厚揚げ入り豚すき丼	油　きび和糖	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ　人参 たもぎ茸　しらたき
	とうもろこし			**とうもろこし**
648 kcal	ラフランス缶			ラフランス缶
27 木	ご飯	ご飯		
	油あげとキャベツのみそ汁		油あげ みそ	キャベツ　人参 玉ねぎ
	手作り照り焼きハンバーグ	米粉　でん粉 きび和糖	豚肉　豆腐 おから	玉ねぎ
654 kcal	ごぼうサラダ	ごま　きび和糖 卵抜きマヨネーズ		ごぼう　人参 きゅうり　コーン
28 金	ナン	ナン		
	ひき肉カレー	油　じゃがいも でん粉　砂糖 米粉	豚肉　大豆	玉ねぎ　生姜 にんにく　人参 トマト
	コーンソテー		ウインナー	コーン　人参
600 kcal	すいか			すいか
31 月	ご飯	ご飯		
	豆腐の中華煮	油　きび和糖 ごま油　でん粉	豆腐　豚肉	人参　玉ねぎ 小松菜　筍 生姜　にんにく
	ショーロンポー	春雨　でん粉 砂糖　小麦粉 ごま油	豚肉	キャベツ　玉ねぎ 筍　生姜 しいたけ
697 kcal	きゅうりの華風漬け	きび和糖 ごま油　ごま		きゅうり　人参 生姜

★**太字**になっている食品は北広島産です。
8・9月はとうもろこし、大根、レタスを使用する予定です。
★米は全量北広島産を使用しています。

◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますので ご了承願います。

※アレルギー対応食の献立～　は乳対応食・　は卵対応食・　は乳、卵対応食です。

9月 こんだて

※アレルギー対応食の献立～ は乳対応食・ は卵対応食

北広島市学校給食センター

献立名		主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1 火	肉うどん	うどん		
		きび和糖	豚肉 油あげ	人参 小松菜 長ねぎ
	竹輪の磯辺あげ	小麦粉 油	竹輪 あおのり	
641 kcal	甘夏みかんゼリー	砂糖		みかん缶 甘夏缶 りんご果汁 夏みかん果汁

9月3日は防災給食です

防災食育センターでは炊き出しに必要な米や汁物24,000食分を備蓄するとともに、1時間に4,800個のおにぎりを製造できる成形機・包装機も備えています。3日の防災給食のメニューは、防災食育センターで作ったおにぎりとみそ汁、ザンギ、冷凍みかんのほか、支援物資を想定したクラッカー、牛乳などです。

2 水	ご飯	ご飯		
	すまし汁		豆腐 わかめ	人参 小松菜 長ねぎ 干ししいたけ
	骨に注意 さばのごまみそ焼き	きび和糖 ごま	さば みそ	にんにく
601 kcal	大根のべっこう煮	きび和糖	豚肉	**大根** 人参
3 木	おにぎり	ご飯 油		
防災給食	防災みそ汁		わかめ 高野豆腐 みそ	キャベツ 人参 ごぼう
	ザンギ コンソメガーリック味	でん粉 米粉 油	鶏肉	にんにく
	冷凍みかん			みかん
591 kcal	クラッカー	小麦粉		
4 金	黒糖パン	黒糖パン（乳・卵抜き）		
	コーンポタージュ	小麦粉 バター 油	牛乳 生クリーム チーズ	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ
	【対応食】コーンと肉団子のスープ	でん粉 水あめ 油	鶏肉 豚肉	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ
	ポークチャップ	でん粉 砂糖 きび和糖 米粉 油	豚肉	トマト 玉ねぎ
698 kcal	小松菜とツナのサラダ	きび和糖 油	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ 人参 レモン果汁
7 月	わかめご飯	ご飯	わかめ	
	豚汁 骨に注意 ほっけフライ	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	こんにゃく 人参 **大根** 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ
		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油	ほっけ	
622 kcal	もやしのあえもの	きび和糖 油		もやし 小松菜 人参
8 火	石狩管内教育研究会のため給食はありません			

9月29日 おはなし給食 『いもいもほりほり』（講談社）

3匹の子ぶたとネズミが、おいもほりにでかけます。畑に行って一生懸命ほっても、おいもはでてきません。どこの畑に行ったらおいもがでてくるのかな？今回の給食は、さつまいもを使った「キャンディポテト」です。

9 水	ご飯	ご飯		
	すき焼き	きび和糖 油	豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ 白菜 しらたき たもぎ茸 長ねぎ 干ししいたけ
	かぼちゃひき肉フライ	砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 油	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ
694 kcal	海藻サラダ	きび和糖 油	ささみフレーク 海藻	きゅうり キャベツ 人参
10 木	とりごぼうご飯	ご飯 きび和糖 油 黒砂糖	鶏肉 油あげ みそ	生姜 ごぼう 人参
	豆腐ともやしのみそ汁		豆腐 みそ	もやし 人参 玉ねぎ
	骨まで食べられます いわしの梅煮	水あめ でん粉 砂糖	いわし かつお節	梅肉
600 kcal	切干大根の炒め煮	油 きび和糖	さつまあげ 高野豆腐 ひじき	切干大根 人参 干ししいたけ
11 金	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン（乳・卵抜き）		
	ポークブラウンシチュー	油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト
	チキンとキャベツのサラダ	油 きび和糖	ささみフレーク	きゅうり キャベツ 人参 コーン
	巨峰			巨峰
622 kcal	チョコクリーム	水あめ 砂糖 小麦粉 カカオ		

献立名		主な食品 エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
14 月	ご飯	ご飯		
	玉ねぎとわかめのみそ汁		わかめ みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ
	十勝豚丼	水あめ でん粉 きび和糖	豚肉	
618 kcal	キャベツのごまみそあえ	ごま きび和糖	みそ	キャベツ 人参 もやし
15 火	野菜しょうゆラーメン	ラーメン 油	豚肉 わかめ	生姜 にんにく 人参 白菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ 筍
	きなこ団子	白玉もち きび和糖	きな粉	
643 kcal	おかかきゅうり	きび和糖 ごま油	かつお節	きゅうり 人参
16 水	ご飯	ご飯		
	かぼちゃのみそ汁		油あげ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ **大根** 人参
	カリカリメンチカツ	砂糖 油 米粉	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 生姜 にんにく
727 kcal	五目きんぴらごぼう	油 きび和糖 ごま ごま油	ひじき	ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく
17 木	ご飯	ご飯		
	ハヤシライス	油 米粉 じゃがいも でん粉 砂糖	**豚肉**	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト
	大豆もやしのあえもの	油 きび和糖	ハム	もやし きゅうり 人参
680 kcal	シャインマスカット			シャインマスカット
18 金	コッペパン	コッペパン（乳・卵抜き）		
	コーンと卵のスープ	でん粉	鶏卵 ベーコン	コーン 人参 **レタス**
	【対応食】コーンと豆腐の中華スープ	でん粉	豆腐 ベーコン	コーン 人参 **レタス**
	ガーリックチキン	でん粉 油 きび和糖	鶏肉	にんにく
	ポテトサラダ	じゃがいも きび和糖 卵抜きマヨネーズ	ハム	きゅうり 人参 玉ねぎ
601 kcal	ミルメークココア	砂糖	ココア	
24 木	ご飯	ご飯		
	わかめスープ		鶏肉 豆腐 わかめ	白菜 人参
	荒挽き肉しゅうまい	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油 油	豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 生姜
614 kcal	チャプチェ	春雨 きび和糖 ごま油	豚肉 みそ	もやし 人参 ピーマン 生姜 にんにく
25 金	角食	角食（乳・卵抜き）		
	ミートボール入りミネストローネ	でん粉 水あめ 油 じゃがいも きび和糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく パセリ
	チーズハムカツ	砂糖 パン粉 小麦粉 油	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ
	【対応食】ポークハムカツ	砂糖 パン粉 油	豚肉 太豆粉	
	ブロッコリーとベーコンのサラダ	きび和糖 油	ベーコン	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり コーン
636 kcal	お月見ゼリー	砂糖	寒天	みかん果汁 ブルーベリー果汁
28 月	ご飯	ご飯		
	豆腐のスープ	春雨	豆腐 豚肉	人参 チンゲン菜
	チキンみそカツ	小麦粉 パン粉 油 きび和糖 ごま油 ごま	鶏肉 みそ	にんにく
610 kcal	大根サラダ	きび和糖 油	ハム わかめ	**大根** きゅうり 人参
29 火	ミートソーススパゲティ	ソフトパスタ		
おはなし給食		きび和糖 米粉 油 砂糖 でん粉	豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト
	キャンディポテト	さつまいも 水あめ バター 油 きび和糖		
	【対応食】甘みつおさつ	さつまいも 油 水あめ きび和糖		
774 kcal	人参ごまマヨサラダ	卵抜きマヨネーズ ごま	まぐろ水煮	人参 きゅうり コーン
30 水	ご飯	ご飯		
	田舎汁	じゃがいも	豆腐 油あげ みそ	玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ 人参 ごぼう 生姜
	和風そぼろ	油 きび和糖 黒砂糖	鶏肉 大豆 ひじき みそ	生姜 人参 切干大根 干ししいたけ
604 kcal	りんご			りんご

★**太字**になっている食品は北広島産です。★米は全量北広島産を使用しています。
8・9月はとうもろこし、大根、レタスを使用する予定です。

◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますので ご了承願います。