

給食だより 9月

令和8年(2026年)8月31日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス

9月は食生活改善普及運動月間です。心身ともに健康で過ごすためには、一人一人が生活習慣病の予防や食生活改善の重要性について理解を深め、日々実践していくことが大切です。今年度はタイトルにある標語をテーマに、「野菜・果物摂取量」「食事のバランス」「食塩摂取量」の改善を目指しています。



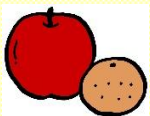
毎日プラス1皿の野菜を

札幌市民の平均野菜摂取量は、1日の摂取目標量である「**350g以上**」に、あと約70g(1皿分)足りていない現状です。ビタミンやミネラルのほかにも、便秘の予防・解消、消化器系のがん予防、血糖値の上昇を抑えるなどの効果が期待できる「**食物繊維**」が多く含まれています。



毎日のくらしに果物を

果物は1日の摂取目標量が「**200g**」とされています。りんごや梨だと約1個分、みかんだと約2個分、バナナだと約2本分に相当します。果物は、ビタミンや食物繊維の供給源となります。また、果物は短時間でエネルギーになるため、朝食や昼食で摂るとよいでしょう。



栄養バランスのよい食事を

毎日の食事において「**主食・主菜・副菜**」を組み合わせることで、日々の健康や健やかな成長に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主食：ごはん・パン・めん
主菜：魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず
副菜：野菜・いも・きのこ・海藻を使ったおかず

おいしく減塩 1日マイナス2g

塩分の摂り過ぎは、**高血圧**やそれを起因とする**心疾患**や**腎不全**を引き起こす危険性を高めます。「麺類の汁は飲まない」「調味料のかけすぎに注意する」「薬味や香辛料で味にメリハリをつける」「汁物はだしのうまみを効かせ、具たくさんにして汁の量を減らす」など、無理なく行える方法で減塩を心がけましょう。



今日からできる！おうちの「防災食」

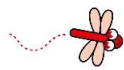
9月1日は「**防災の日**」です。御家庭では、災害時の「食」への備えができていますか。**最低3日分**は備蓄することが望ましいといわれる水や食品。水は、約9L(1日×3L)必要となります。

食品は、普段の食品を多めに買い置きし、使った分を買い足す「**ローリングストック**」で備蓄するのがおすすめ！食べ慣れた味は、心と体をホッとさせてくれます。



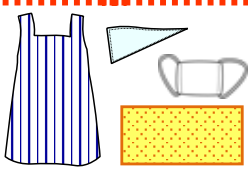
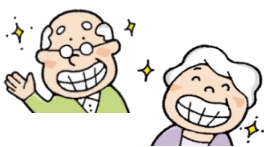
* おすすめの食品 *

アルファ化米(水やお湯を入れるだけで食べられるご飯)・乾パン・シリアル
缶詰(魚・肉・果物など)・レトルト食品・フリーズドライ食品・ドライフルーツ
栄養補助食品・野菜ジュース・し好品(ビスケットやチョコレートなど)



9月の予定献立



月	火	水	木	金
全員ランチマットの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。 	1 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ (照り焼きソース) 精白米・鶏肉・焼豆腐・切干大根・干椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・高野豆腐・小松菜・大豆たん白・玉ねぎ・人参・ねぎ・魚肉すり身・澱粉・いわし・生姜・にんにく・マッシュポテト 808kcal 3.2g	2 背割コッペ コーンクリームスープ チリドック 洋なし缶 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・コーン(ホール・クリーム)・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ・ホウウインナー・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース 756kcal 3.5g	3 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 冷凍みかん  精白米・豚肉・メダ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんごソース・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま・大根・油揚げ 811kcal 2.2g	4 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドクロック ミニトマト  ソフト麺(小麦粉)・油揚げ・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ・じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・植物油(大豆)・大豆たん白・澱粉 695kcal 2.3g
7 ほうれん草ピラフ レバー入りメンチカツ フルーツカクテル 地産地消クエスト 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草・牛肉・豚肉・豚レバー・牛脂・豚脂・玉ねぎ・大豆たん白・ケチャップ・小麦粉・澱粉・パン粉・果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・リンゴジュース 809kcal 2.1g	8 カレーライス あさりのサラダ  精白米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・リンゴソース・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏ガラスープ・あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・ごま油 779kcal 2.4g	9 ロールパン 塩ワンドンスープ いわしのカリカリフライ 黄桃缶 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ワンドンパン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メダ・長ねぎ・生姜・にんにく・まいわし・水飴・生姜・じゃが芋・澱粉・玄米粉・米粉・パン粉 721kcal 3.1g	10 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え  精白米・豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・鶏ガラスープ・玉ねぎ・いとよりだいずり身・えび・豚脂・パン粉・大豆たん白・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉・小松菜・もやし・ごま 794kcal 2.2g	11 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム  ソフトパスタ(小麦粉)・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・生姜・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ホール・ピューレ)・デミグラスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ・じゃが芋・パセリ・牛乳・乳製品・水飴 849kcal 2.4g
14 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし  胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・焼きのり・豚肉・生姜・小麦粉・片栗粉・小松菜・もやし・糸かつお 752kcal 1.9g	15 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー  精白米・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・中濃ソース・ホルトマト・ケチャップ・わかめ・豆腐・干椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油・パン(果肉・果汁)・寒天 767kcal 3.1g	16 角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム フードリサイクル ブロッコリー使用 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・ハム・小松菜・コーン・ごま・いちご・水飴 767kcal 2.9g	17 ごはん 大豆フレークのすまし汁 かれい唐揚げ(味噌だれ) のりとあさりの佃煮  精白米・大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・片栗粉・黒がれい・片栗粉・ごま・あさり・生姜・のり・ひじき・水飴 762kcal 2.6g	18 3時間日課のため給食はありません 
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ザンタレ丼 味噌汁 からし和え  精白米・鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉・こねぎ・豆腐・小松菜・えのき茸・焼竹輪・小松菜・キャベツ 682kcal 2.6g	25 五目うどん ごまだんご 黄桃缶  十五夜献立 ソフト麺(小麦粉)・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たもぎ茸・白玉もち・ごま 731kcal 1.7g
28 わかめごはん 豚汁 コーンフライ  胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま・豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・コーン・パン粉・牛乳・小麦粉・全粉乳 743kcal 2.2g	29 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト  精白米・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・オイスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉・たけのこ・人参・豚肉・ひじき・植物油(ごま・大豆)・澱粉・小麦粉・オイスターソース 814kcal 2.2g	30 横割パンズ あさりのチャウダー 釧路産たらフライ (ケチャップソース) 厚揚げサラダ  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・あさり・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・鶏ガラスープ・すけとうだら・パン粉・小麦粉・植物油(大豆)・澱粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ・厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま 809kcal 3.9g	■ 牛乳は、毎日200mLつきます。 ■ ~成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富です。~ ■ 使用食材は天候等の状況により変更する場合があります。 ■ 給食で使用している主な食材を載せています。(〃は、献立の区切りです。) ■ 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。 ■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■ 魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。 ■ 17日使用のかれい唐揚げは、内臓や卵を取り除いていますが、極稀に残っている場合があります。 ■ 魚卵アレルギーのある人はご注意ください。	