

ランチタイム



令和8年（2026年）9月4日

小野幌小学校 厚別東小学校

9月は食生活改善普及月間です！

厚生労働省では、一人一人が改めて食生活改善について理解を深め、日常生活での実践を進めることを目的として、毎年9月1日から30日までの1か月間を「食生活改善普及運動月間」としています。

今年は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマに、「野菜を毎日1皿プラスしよう」や「おいしく減塩しよう」、「毎日果物を食べよう」を主なポイントとして取り組んでいます。

「毎日プラス1皿の野菜」

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量(292g)にもう1皿加えた量に相当します。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など体に良い栄養素がいっぱいです。サラダやおひたし、野菜炒めなど、あと1皿プラスしてみましょう！



「おいしく減塩」 1日マイナス2g」

- うまみの濃い食品を使う
昆布やかつお節からとれる「だし」や、干しえび、干しいたけなど
- 香辛料や香味野菜を使う
生姜・にんにく・しそ・カレー粉・こしょう・わさびなど
- 酸味を利用する
レモン汁、酢、トマトなど
- カリウムを含む食品を食べる
野菜、いも類、果物などに多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄します。



「毎日果物を食べよう」

果物は、不足しがちな微量栄養素の宝庫。継続的に摂取することで、生活習慣病を予防・死亡リスクの低下させることができると言われています。成人の1日あたりの目標量は200g。みかんなら2個、バナナなら大きめ1本、りんごや梨なら1/2個、柿なら1個程度です。

実りの秋、おやつ時間は市販のお菓子ではなく、果物にしてみてもいいでしょうか？



旬の食材を食べましょう！

秋はたくさんの食材が旬を迎えます。旬のものは1年で1番おいしく、栄養価も高いといわれています。

給食でもいろいろな食材を取り入れていく予定です。ぜひ、ご家庭でもお買い物の際に旬を意識してみたり、食卓の話題の1つにしてみてくださいと思います。



＼8月の給食で大人気！／

おかかふりかけ

材料

- | | |
|--------------|--------------|
| ● しらす干し…50g | ● 糸かつお …2g |
| ● 酒 …小さじ1 | ● 焼きのり …全形1枚 |
| ● 醤油 …大さじ1/2 | ● 青のり …大さじ1 |
| ● 塩 …小さじ1/2 | ● 白ごま …大さじ3 |
| ● 砂糖 …小さじ1 | |

作り方

保存期間：冷蔵庫で3日～4日程度。

- 1 糸かつおは、から炒りしておく。
- 2 焼きのりは、はさみで細かく切る。
- 3 しらすはから炒りして、調味料で味つけをし、パラパラになるまで炒めて水分をとばす。
- 4 1～3と、青のり、ごまを合わせる。

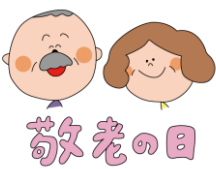
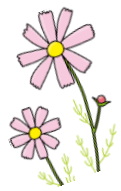


しらすを使った、カルシウムたっぷりの手作りふりかけです。朝ご飯のお供にもおすすめです♪



9月のよていにन्दて



月	火	水	木	金
7 ほうれんそうピラフ かぼちゃチーズフライ こまつなサラダ	8 ごはん けんちんじる さんまのかばやき ナムル	9 せわりコッペ チリコンカン コーンフライ ほうれんそうと ベーコンのサラダ	10 ビビンパプ だいずフレークの すましじる ブルーベリーゼリー	11 ひやむぎ かぼちゃのてんぷら くだもの
胚芽米・大麦・パ・ソ・人参・玉ねぎ・にんにく・コ・ソ・ほうれん草/かぼちゃ・チーズ・パ・ソ粉・牛乳・マ・ガ・リ・ソ・小麦粉・米粉/小松菜	白飯/鶏肉・豆腐・つぎこん・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さんま・小麦粉・生姜・白ごま/ほうれん草・もやし・人参・白むぎごま	背割りコッペ/パ・ソ/豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パ・ソ・トマト・ジュレ・デ・ジ・ラ・ソ・ス・加・粉・とうもろこし・パ・ソ粉・生乳・小麦粉・全粉乳/パ・ソ・ほうれん草・もやし・白ごま	白飯・豚肉・焼き豆腐・マ・ソ・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・長ねぎ・生姜・にんにく/大豆ルーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸/ブルーベリーゼリー	ソ・ソ・冷麦・油揚げ・干椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ/かぼちゃ・小麦粉・卵/黄桃缶
		小野幌小 6年生修学旅行		小野幌小 6年生振替
14 やきぶたチャーハン こうやどうふの フライ ミニトマト	15 スープカレー フルーツミックス	16 せわりコッペパン かぼちゃのポタージュ セルフドック れいとうカットパイ	17 ごはん マーボーどうふ ひじきはるまき おひたし (こまつな・もやし)	18 ミートとズッキーニの スパゲティ ビーンズサラダ
胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コ・ソ・干椎茸・グリル・ス/凍豆腐・加・粉・小麦粉・白すりごま・卵・パ・ソ粉・白むぎごま/ミニトマト	白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・加・粉・トマト缶/みかん缶・パ・ソ缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	コッペパン/パ・ソ・かぼちゃ・玉ねぎ・セリ・パ・ソ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・サ・ソ・チーズ/鳥肉・豚肉/冷凍カットパイ	白飯/豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・小麦粉/小松菜・もやし・糸かつお	スパゲティ・パ・ソ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・加・粉・トマト・ジュレ/手豆・むき枝豆・小松菜・キャベツ・玉ねぎ
		厚別東小 4年生校外学習	厚別東小遠足(給食なし)	
21  敬老の日	22 国民の休日 	23  秋分の日	24 ごもくごはん みそじる (とうふ・なめこ) サバのこうみあげ	25 ☆十五夜☆ にくうどん ごまだんご くだもの 
			胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干椎茸・グリル・ス/豆腐・なめこ・長ねぎ/ガ・ソ・生姜・にんにく・小麦粉	ソ・ソ・麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たもぎたけ/白玉餅・黒すりごま/梨(予定)
				小野幌小遠足(給食なし)
28 わかめごはん みそじる (こまつな・あつあげ) チキンカツ	29 キーマカレー こまつなとコーンの サラダ	30 くらコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ くだもの	10/1 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 (ほうれんそう・もやし)	2 しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの
胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま/厚揚げ・小松菜・鶏肉・小麦粉・卵・パ・ソ粉	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パ・ソ・チーズ・小麦粉・加・粉・トマト缶/小松菜・コ・ソ・白ごま	黒コッペパン/あさり・パ・ソ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パ・ソ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・サ・ソ・チーズ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま/梨(予定)	白飯/豆腐・豚肉・パ・ソ・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・オイスターソース/ウツシしゃも(子持ち)・小麦粉/ほうれん草・もやし・もみのり	ソ・ソ・ラーメン・マ・ソ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くさわかめ/じゃがいも・パ・ソ缶

※牛乳(200ml)は毎食つきます。※主に使用している食材を記入しています。
 ※主に使用する食材のみ記載しております。詳しい食材を知りたい方は、栄養教諭までご連絡ください。
 ※天候や入荷状況等により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。
 ※しらすなどの小魚やししゃも、わかめ、あさり等は、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。