

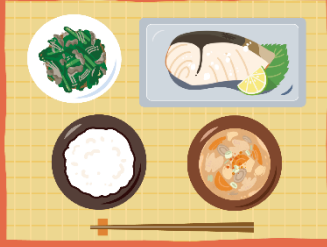
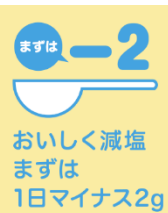
きゅうしよくだより 9月号

2026 年（令和8年）

宮の丘中・福井野中

9月は食生活改善普及運動の月です

厚生労働省では毎年9月を「食生活改善普及運動」の月と定め、食生活の改善を呼びかけています。昨年度に引き続き今年度も「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマとして、以下の目標が掲げられています。ご家庭でもこの機会に食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？

●「バランス良い食事を摂っている人」の増加 主食・主菜・副菜をそろえて バランスのよい食事を  主食（ごはん・パン・麺類等）、主菜（肉・卵・大豆製品等）、副菜（主に野菜）をそろえることを基本に、多様な食品を組み合わせた食事を心がけると、バランス良い食生活につながります。	●野菜摂取量の増加 大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の野菜平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。  ●果物摂取量の改善 果物は1日200gを目安に取り入れましょう。みかん2個、またはりんご1個が200gです。  毎日のくらしに果物を	●食塩摂取量の減少 目標は今の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩しましょう。 栄養表示を見ると塩分量がわかります。  乳製品も積極的に食卓へ 
--	--	--

9月の給食で使用する野菜について

★大浜みやこ南瓜★

手稲山口生まれの「大浜みやこ南瓜」は甘みとホクホク感が自慢の全国でも有名なブランドです。このおいしい南瓜をJAから届けていただき9/8（火）の南瓜シチューで使います。ぜひ味わって食べてください！



★フードリサイクル野菜（レタス）★

札幌市では、学校給食から出る野菜くずや子どもたちの食べ残しを回収して、リサイクルセンターでたい肥や飼料に再利用しています。この仕組みから栽培されたレタスを9/14（月）のタコライスで使用します。



★西区産小松菜★

春にも使用した西区・小別沢産の小松菜を9・10月の給食で使用します。9月は11日（金）はおひたし、18日（金）はチャーハン、29日（火）はサラダとして調理します。

～ 地産地消・SDGsにつながります ～

月	火	水	木	金
	1 レーズンパン イタリアンスープ 焼ハンバーグ・ソース 黄桃缶	2 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	3 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶	4 ラム肉のピラフ 白花豆コロック 冷凍みかん
	レーズンパン/ベーコン・じゃが芋・たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マカロニ/冷凍ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・デキストリン・でん粉・ポークエキス・酵母エキス・加工油脂・チキンブイヨン)・揚げ油・中濃ソース/黄桃缶	精白米・豚肩肉・メンマ・にんじん・油・もやし・ほうれん草・厚揚げ・でん粉・揚げ油・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま油・白ごま/大根・油揚げ/ミニトマト	ソフトラーメン・ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・白すりごま・玉ねぎ・生姜・にんにく/さつま芋・揚げ油/パイン缶	胚芽米・大麦・バター・ラム肉・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・油/冷凍白花豆コロック(白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・植物油脂)・揚げ油/冷凍みかん
7 ごはん 味噌汁 ごまざんぎ のりとあさりの佃煮	8 フィッシュバーガー かぼちゃシチュー コールスローサラダ 手稲区特産 大浜みやこ南瓜使用	9 ごはん マーボー豆腐 春まき ミニトマト	10 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	11 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし 西区産小松菜使用
精白米/豆腐・小松菜・えのきだけ/鶏もも肉・生姜・にんにく・卵・でん粉・白ごま・揚げ油/あさり・生姜・焼きのり・ひじき・水あめ	横断りパン/パン・冷凍たらふり(たら・パン粉・小麦粉・イースト・ショートニング・植物油脂・グリセリン・脂肪エステル・コーンスターチ・でん粉・さつま芋でん粉・イーストフード・バター・ミックス・ライ麦粉・コーンフラワー)・揚げ油/バラ・ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/キャベツ・にんじん・コーン・油	精白米/豆腐・豚肩ひき肉・しょうが・にんにく・油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・ごま油・でん粉/冷凍春巻き(たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・植物油脂・でん粉・小麦粉)・揚げ油/ミニトマト	ソフトパスタ・豚ももひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・生姜・油・パセリ・小麦粉・トマトピューレ・ホールトマト/フレンチポテト・揚げ油・パセリ/アイスクリーム	胚芽精米・大麦・油あげ・にんじん・干しいたけ・ひじき・白ごま・手巻き用焼きのり/豚もも肉・生姜・でん粉・小麦粉・揚げ油/小松菜・もやし・かつお節
14 タコライス わかめスープ パイン缶 フードサイクルレタス使用	15 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 巨峰	16 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびしゅうまい あげ入りおひたし	17 冷麦 とり天 黄桃缶	18 小松菜とじゃこのチャーハン メンチカツ フルーツミックス 西区産小松菜使用
精白米・豚ももひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・コーン・レタス・油・小麦粉・ホールトマト/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・白ごま・ごま油/パイン缶	ロールパン/あさり・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃが芋・パセリ・小麦粉・油・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・生姜・でん粉・小麦粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま/巨峰	精白米/豆腐・鶏ももひき肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・油・でん粉/冷凍えびしゅうまい(玉ねぎ・イトリダイすり身・えび・豚脂・パン粉・粉末状植物性たん白・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉)・揚げ油/油揚げ・小松菜・白菜	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/鶏むね肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・でん粉・ベーキングパウダー・揚げ油/黄桃缶	胚芽米・大麦・ごま油・カククチワシ煮干し・生姜・油・豚肩肉・にんにく・にんじん・玉ねぎ・油・小松菜/冷凍メンチカツ(牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚脂・牛脂・でん粉・粉末状大豆たん白・パン粉・小麦粉・でん粉・植物油脂)・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶
21  敬老の日 	22  国民の休日 	23  秋分の日 	24 五目うどん ごまだんご 梨	25 わかめごはん 豚汁 コーンフライ
28 カレーライス あさりのサラダ	29 角食パン 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 西区産小松菜使用	30 ごはん 大豆フレークのすまし汁 カレイから揚げ バーベキューソース からし和え		
精白米・豚肩肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・にんじん・油・白ごま・ごま油	角食パン/ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハム・小松菜・コーン・白ごま・油/いちごジャム	精白米/大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ/でん粉/冷凍カレイから揚げ(黒ガレイ・でん粉)・揚げ油・玉ねぎ・生姜・にんにく・でん粉/焼きちくわ・小松菜・キャベツ		

*牛乳は毎日つきます。
*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。
*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。
*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。