

# 給食だより

9月



令和7年(2025年)8月29日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

## ～食事をおいしく バランスよく～

9月は食生活改善普及月間です。健康で充実した日々を過ごせるよう、食生活を見直してみませんか？

○主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく♪

○毎日プラス1皿の野菜♪

○おいしく減塩1日マイナス2g♪

○毎日のくらしに果物を♪

○毎日のくらしに with ミルク♪

毎日の食事を少し意識して変えていくことで、健康を維持・増進することができます。あわせて、適度な運動と質のよい睡眠も大事ですね。



## 旬の札幌産野菜を食べよう！

今月は、札幌産ほうれん草を給食に使います

札幌市清田区の有明地区を中心にほうれん草が作られています。「ポーラスター」という銘柄をご存じですか？ ポーラスターは「北極星」を意味します。北海道を代表とするブランドとしてとても良い名前ですね。ポーラスターのセールスポイントは、甘みが強くてえぐみが少ないところです。おいしくいただきます。

## 食育・健康づくり展 IN 千・カ・ホ

中央保健センターからのお知らせ

日時：9月30日(火) 11時～16時

場所：札幌駅前地下歩行空間憩いの空間  
北1条東

内容：健康的な食生活や運動習慣をつけていただけるよう様々なブースを設置します。話題のベジチェックもできます！  
全ブースをまわってくださった方にはお土産が!? ぜひご来場ください。

## 9月予定献立



月	火	水	木	金
<b>1</b> 角食 みそワタンスープ たご焼き風天ぷら チョコクリーム	<b>2</b> ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト	<b>3</b> 冷麦 とり天 黄桃缶	<b>4</b> フードリサイクル レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ ベビーパン	<b>5</b> 和風とぼろごはん みそ汁 きゅうりの からし漬け
ワタン皮 豚肉 生姜 にんにく みそ ごま油 メンマ 人参 玉葱 もやし 長葱 ほうれん草 豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 ケチャップ 糸かつお 青のり 豆乳 チョコレート ココア コーンスターチ	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長葱 椎茸 みそ オイスターソース ごま油 片栗粉 ひじき春巻 ミニトマト	油揚げ 椎茸 ほうれん草 長葱 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 黄桃缶	米 大麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 コーン 椎茸 レタス ごま油 白花豆コロッケ パン缶詰	鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎茸 ごま 生姜 ごぼう 人参 みそ 油揚げ ひじき じゃがいも わかめ 長葱 みそ きゅうり ごま

月	火	水	木	金
<b>8</b> <b>背割りコッペ</b> <b>あさりのチャウダー</b> <b>セルフドッグ</b> <b>ぶどう</b> あさり ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ チキンウインナー ケチャップ 巨峰	<b>9</b> <b>カレーライス</b> <b>ほうれん草と</b> <b>ベーコンのサラダ</b> 豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレールウ ケチャップ ベーコン ほうれん草 もやし ごま	<b>10</b> <b>ピリカラ冷やし</b> <b>ラーメン</b> <b>シナモンポテト</b> <b>パン缶</b> ハム 人参 きゅうり コーン ごま油 ごま みそ 玉葱 生姜 にんにく さつまいも パイン缶	<b>11</b> <b>たきこみいな</b> <b>いかフライ</b> <b>おひたし</b> 米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき ごま のり イカフライ 小松菜 もやし 糸かつお	<b>12</b> <b>ごはん</b> <b>けんちん汁</b> <b>かれい唐揚げ</b> <b>(バーベキューソース)</b> 鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長葱 きれい唐揚げ 玉葱 生姜 にんにく 片栗粉
<b>15</b> <b>敬老の日</b> 	<b>16</b> <b>ごはん</b> <b>すき焼き</b> <b>かぼちゃの天ぷら</b> <b>のりとあさりの佃煮</b> 豚肉 焼き豆腐 白滝 玉葱 白菜 長葱 たもぎ茸 焼きふ 春菊 椎茸 南瓜 小麦粉 卵 あさり 生姜 のり ひじき 水飴	<b>17</b> <b>ミートとスッキーニ</b> <b>の Pasta</b> <b>スパイシーポテト</b> <b>ヨーグルト</b> パスタ 豚肉 玉葱 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ 小麦粉 トマト水煮 トマトピューレ じゃがいも パセリ ヨーグルト	<b>18</b> 伏見給食なし <b>鮭ごはん</b> <b>豚汁</b> <b>星のコロッケ</b> 米 大麦 鮭 わかめ ごま 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 玉葱 ごぼう 長葱 生姜 みそ 星のコロッケ	<b>19</b> 伏見給食なし <b>肉炒め丼</b> <b>みそ汁</b> <b>ミニトマト</b> 豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 玉葱 りんご 生姜 にんにく かたくり粉 ごま油 ごま 大根 油揚げ みそ ミニトマト
<b>22</b> <b>ロールパン</b> <b>ポークシチュー</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>りんご</b> 豚肉 生姜 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉葱 グリンピース 小麦粉 ハヤシルウ トマトピューレ トマト水煮 キャベツ 人参 コーン りんご	<b>23</b> <b>秋分の日</b> 	<b>24</b> <b>しょうゆラーメン</b> <b>ごまポテト</b> <b>梨</b> 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉葱 人参 長葱 ほうれん草 茎わかめ フレンチポテト ごま 梨	<b>25</b> <b>ほうれん草ピラフ</b> <b>メンチカツ</b> <b>もやしのカレー和え</b> 米 大麦 バター ベーコン 人参 玉葱 にんにく コーン ほうれん草 レバー入りメンチカツ もやし 春雨 きゅうり 人参 ごま油	<b>26</b> <b>ごはん</b> <b>カレー肉じゃが</b> <b>揚げえびシューマイ</b> <b>おかかふりかけ</b> 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 白滝 いんげん 椎茸 たもぎ茸 生姜 えびシューマイ しらす干し 糸かつお のり ごま
<b>29</b> <b>横割りパン</b> <b>かぼちゃシチュー</b> <b>ハンバーグ・チーズ</b> <b>グレープゼリー</b> ベーコン 南瓜 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク ハンバーグ ケチャップ スライスチーズ グレープゼリー	<b>30</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐のトロトロ煮</b> <b>さばスパイス揚げ</b> <b>ナムル</b> 豆腐 鶏肉 小松菜 長葱 人参 生姜 にんにく かたくり粉 さば 生姜 にんにく かたくり粉 小麦粉 ハム ほうれん草 もやし ごま油 ごま	<b>10/1</b> <b>五目うどん</b> <b>枝豆</b> <b>ごまだんご</b> 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長葱 椎茸 たもぎ茸 枝豆 白玉もち ごま	<b>2</b> <b>ごぼうピラフ</b> <b>イカバーグ</b> <b>フルーツサワー</b> 米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉葱 人参 にんにく コーン いかハンバーグ 片栗粉 果物缶(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん) ヨーグルト	<b>3</b> <b>ごはん</b> <b>すまし汁</b> <b>チキンカツ(みそだれ)</b> <b>からしあえ</b> 豆腐 わかめ 椎茸 長葱 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 みそ ごま ハム ほうれん草 もやし

＜お知らせ＞

\*牛乳は毎日 200mL が1個つきます。



\*野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合もありますのでご了承ください。

\*貝や海藻などの海産物には小さなえび・かになどが混入する場合があります。

