

給食だより

9月



令和8年（2026年）8月31日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

9月は食生活改善普及月間です

9月は食生活改善普及月間です。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。生涯を健康で過ごすために、自分の食生活を見直してみませんか。

食事をおいしくバランスよく！

○主食・主菜・副菜をそろえて



○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 with ミルク



○毎日のくらしに果物を



おいしく食べて無理なく減塩！

醤油やソースなどの調味料は「かける」より「皿に取ってつける」



みそ汁は具を多く！（汁が少なくなり減塩効果が高まる）



麺の汁は飲まない



香辛料や香味野菜、酸味を利用する（とうがらし、こしょう、わさびなどは、塩味を控えても味が引き立つ）



だしの「うま味」を活かす

うま味を利用すると、少ない調味料でもおいしく感じるため、減塩につながります。「昆布」と「かつお節」のように、うま味の種類がちがう出汁を組み合わせると、相乗効果により7～8倍うま味を強く感じる事がわかっています。

グルタミン酸…昆布、野菜
グアニル酸…干しいたけ

イノシン酸…かつお節、煮干、干しえび
コハク酸…あさり、しじみ



9月予定献立

1日～4日の分は8月の給食日より掲載しています

月	火	水	木	金
9/7 肉炒め丼 みそ汁 かぼちゃの天ぷら 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉葱 りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま ごま油 高野豆腐 わかめ 長葱 みそ 南瓜 小麦粉 卵	8 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ ぶどう あさり ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 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 巨峰	9 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす ベーコン 小松菜 春雨 コーン ひじき春巻 なす 豚肉 人参 長葱 椎茸 生姜 にんにく みそ 片栗粉	10 冷麦 とり天 梨 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 梨	11 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル 米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉葱 にんにく 人参 コーン パセリ 十勝大豆コロッケ 果物缶（みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん） りんごジュース
14 ごはん 大豆フレークの すまし汁 かれいから揚げ からし和え 大豆フレーク 豆腐 ほうらん草 長葱 椎茸 片栗粉 かれい唐揚げ 玉葱 生姜 にんにく 片栗粉 竹輪 小松菜 キャベツ	15 横割りパン かぼちゃシチュー たらフライ コールスローサラダ 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 釧路産たらフライ ケチャップ キャベツ 人参 コーン	16 ごはん みそ汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮 豆腐 小松菜 えのき茸 みそ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 片栗粉 ごま あさり 生姜 のり ひじき 水飴	17 パスタミートソース 青のりポテト ヨーグルト 豚肉 大豆 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマト水煮 みそ フレンチポテト 青のり ヨーグルト	18 たきこみいなり 野菜コロッケ おひたし 米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき ごま 焼きのり ポテトコロッケ（野菜） 小松菜 もやし 糸かつお
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 パイン缶 鶏肉 油揚げ つと 人参 小松菜 ごぼう 長葱 たもぎ茸 椎茸 白玉もち ごま パイン缶詰	25 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 米 大麦 ごま油 かたくちイワシ煮干し 生姜 豚肉 にんにく 人参 玉葱 小松菜 レバー入りメンチカツ 果物缶（みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん）
28 カレーライス あさりのサラダ 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 あさり 生姜 きゅうり キャベツ ごま ごま油	29 黒コッペパン 塩ワンタンスープ いわしかりかりフライ キャロットゼリー ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長葱 生姜 にんにく いわしのかりかりフライ 人参 オレンジジュース 寒天	30 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ もやしのカレー和え 豆腐 鶏肉 小松菜 長葱 人参 生姜 にんにく 片栗粉 えびシュウマイ もやし 春雨 きゅうり 人参 ごま油	10/1 伏見給食なし しょうゆラーメン チーズポテト焼き りんご 歌肉 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 じゃがいも バター チーズ 牛乳 りんご	2 伏見給食なし わかめごはん 豚汁 コーンフライ 米 大麦 わかめ ごま 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉葱 ごぼう 長葱 生姜 みそ コーンフライ

【お知らせ】



- *牛乳は毎日200mlが1本つきます。
- *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があります。
- *貝や海藻などの海産物には、小さなえび・かにが混入する場合があります。
- *かれいのから揚げは、魚卵が混入している場合があります。ご了承ください。