



給食だより

札幌市立新陵中学校
札幌市立八軒中学校

9月は食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」として定めています。令和7年度の食生活改善普及運動は、「**まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス**」を基本テーマとし、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組について、さらに強化するため全国的に取り組んでいます。

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物を プラスしてみましょう

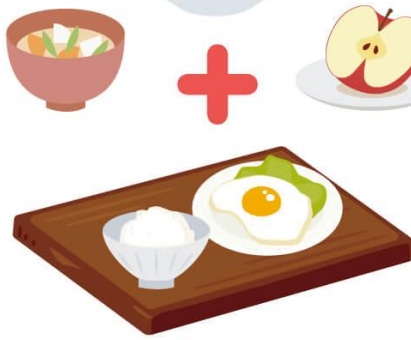
野菜

野菜の摂取量は年々減少。
特に20～30代で
少ないです。



果物

果物の摂取も低下傾向。
20～40代では半数以上が
食べていません。



食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です。



食生活改善普及運動



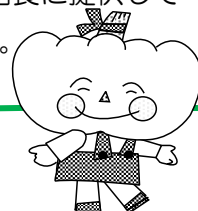
〔協力〕
農林水産省



大浜みやこかぼちゃが登場します！



手稲区の手稲山口地区で栽培されている『大浜みやこ』というかぼちゃがあります。砂地の朝夕の寒暖の差が激しいところで育てられたかぼちゃは、甘みが強くほくほくしているのが特徴です。毎年2回ほど給食に提供しており、今年は9月5日に『かぼちゃの天ぷら』、11日に『かぼちゃシチュー』で登場する予定です。



予定献立

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。
★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。より詳しく知りたい場合は、栄養教諭まで御連絡ください。

月	火	水	木	金
1 冷麦 とり天 洋梨缶 冷麦・油揚げ・椎茸・醤油・ほうれん草・長ねぎ・鶏肉・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・鶏卵・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー	2 ほうれん草ピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コン・ほうれん草・醤油・白花豆コロッケ(加工品)	3 和風そぼろごはん 味噌汁 きゅうりのからし漬け 白飯・鶏肉・豆腐・切り干し大根・椎茸・白ごま・生姜・ごぼう・人参・味噌・醤油・油揚げ・ひじき・一味・じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌・きゅうり・からし・白ごま	4 黒コッペパン ブロッコリーのグラタン 厚揚げサラダ パイン缶 ブロッコリー・ベーコン・マヨネーズ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライスチーズ・パン粉・粉チーズ・厚揚げ・生姜・醤油・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・白ごま	5 白飯 すき焼き かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮 豚肉・醤油・豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまご茸・車麩・春菊・椎茸・南瓜・小麦粉・鶏卵・あさり・生姜・醤油・のり・ひじき
8 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム パスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・生姜・バター・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・じゃがいも・バター・カレー粉	9 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ 胚芽精米・大麦・ごま油・豚肉・人参・玉ねぎ・にんにく・醤油・小松菜・かたくちいわし・生姜・レバー入りメンチカツ(加工品)/丸・はるさめ・きゅうり・もやし・人参・醤油・ごま油・からし・白ごま	10 白飯 けんちん汁 かれいから揚げ(ベーキューリース) 磯和え 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・かれい唐揚げ・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ウスターソース・片栗粉/小松菜・もやし・のり・醤油	11 横割りバンズパン かぼちゃシチュー 焼きハンバーグ(ケチャップソース) スライスチーズ/スイートブルーゼリー ベーコン・南瓜・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スライスチーズ・ハンバーグ・ケチャップ・ウスターソース・からし/スイートブルーゼリー(加工品)	12 白飯 豆腐のトロトロ煮 さばのスパイス揚げ ナムル 豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・片栗粉/鯖・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー/丸・ほうれん草・もやし・人参・醤油・ごま油・豆腐・白ごま
15  敬老の日	16 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし 胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・醤油・白ごま・のり・豚肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉/小松菜・もやし・糸かつお・醤油	17 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 バナナ 白飯・豚肉・マヨネーズ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・醤油・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・生姜・にんにく・豆腐・板揚げ・片栗粉・ごま油・白ごま/あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ・味噌	18 角食/いちごジャム ワンタンスープ たこ焼き風天ぷら ワタリ・豚肉・生姜・にんにく・味噌・豆腐・板揚げ・ごま油・マヨネーズ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・豆腐入り蒲鉾・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・ケチャップ・ウスターソース・糸かつお・青のり	19 フードリサイクル レタス使用 タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー 白飯・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コン・レタス・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・チリパウダー/わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・醤油・白ごま・ごま油/沖縄パインゼリー(加工品)
22 醤油ラーメン チーズポテト焼き バナナ ラーメン・豚肉・マヨネーズ・生姜・にんにく・醤油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃがいも・バター・牛乳・チーズ	23  秋分の日 1 週早いですが 十五夜献立です	24 鮭ごはん 豚汁 星のコロッケ 胚芽精米・大麦・鮭・醤油・わかめ・白ごま・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・味噌・一味/星のコロッケ(加工品)	25 背割りコッペパン あさりのチャウダー チキンイナ(ケチャップソース) パイン缶 あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライスチーズ/チキンイナ・ケチャップ・ウスターソース・からし	26 白飯 すまし汁 チキンカツ(味噌だれ) からし和え 豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ・醤油・鶏肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・味噌・醤油・ごま油・白すりごま/丸・ほうれん草・もやし・醤油・からし
29 五目うどん 枝豆 ごま団子 ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまご茸・醤油・一味/白玉もち・黒すりごま	30 ごぼうピラフ イカバーグ(照り焼きソース) フルーツサワー 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コン・バター/イカバーグ(加工品)・醤油・片栗粉/みかん缶・バナナ缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	10/1 白飯 小松菜スープ 野菜春巻 マーボーなす ベーコン・小松菜・はるさめ・コン・醤油/野菜春巻(加工品)/なす・豚肉・人参・長ねぎ・椎茸・生姜・にんにく・味噌・醤油・片栗粉・豆腐・醤油	2 ロールパン ポークシチュー コールスローサラダ りんご 豚肉・生姜・にんにく・セリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリルソース・小麦粉・マッシュルーム・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・醤油・キャベツ・人参・コン・からし	3 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ 豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・グリルソース・小麦粉・カレー粉・カレー・ウスターソース・ケチャップ・醤油/丸・小松菜・コン・白ごま・醤油