

9月給食だより

令和7年(2025年)8月29日発行

札幌市立東白石小学校

札幌市立南白石小学校



9月は食生活改善普及運動月間です

今年度は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマに、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善などを目標としています。健康な食生活は、子どもの頃からの習慣が大切です。この機会に、ご家庭でも食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？

野菜は1日に350g

大人が1日に必要な野菜の量は350gです。料理にすると小鉢料理5皿程度です。1日に5皿を目指して食べましょう。



毎日のくらしに果物を

大人が1日に必要な果物の摂取量は、200gです。食べすぎは肥満などの原因になりますので、毎日少しずつ食べましょう。

〈果物100gの目安量〉



りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個



みかん1個

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事

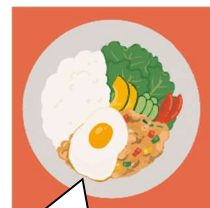
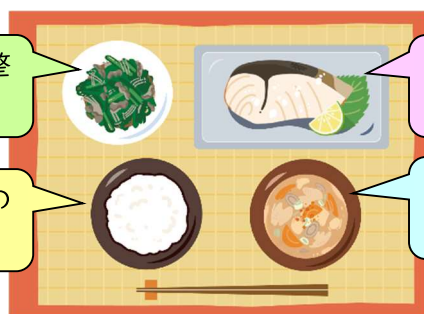
ごはん・パン・めんなどの「主食」、肉や魚、卵、大豆などを使った「主菜」、野菜やきのこ、海藻などを使った「副菜」をそろえて、バランスのよい食事をしましょう。

副菜: 体の調子を整える

主食: エネルギーのもとになる

主菜: 体を作るもとになる

汁物: 具によっては副菜にもなる



主菜・副菜を合わせたワンプレートもおすすめ!

おいしく減塩

塩分の摂り過ぎは、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。普段摂取している塩分の7割は、しょうゆ、味噌などの調味料から摂取しています。子どもの頃から薄味に慣れて、生涯にわたって健康な食生活を送りましょう。

給食では、味噌汁のだしを濃い目にとって味噌の量を減らしたり、うどんやラーメンの汁は飲まないようにしたりするなどの工夫をして減塩を進めています。



- *牛乳（200ml・パック1個）は毎日つきます。
- *果物は天候などの理由により、変更になる場合があります。
- *使用する主な食材を載せています。

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ひやむぎ あおのりポテト パイン（かんづめ）	コーンピラフ とかちだいずコロッケ こまつなサラダ	ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす	せわりコッペパン チリコンカン コーンフライ おうとう（かんづめ）	ぶたミックスどん みそしる （キャベツ・あぶらあげ） もやしのカレーあえ
ツツ冷麦 油揚げ 干ししいたけ つと きゅうり 長ねぎ ムロツ 昆布/じゃがいも 青のり/パイン/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉 ねぎ 人参 コーン マッシュルーム バ /じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン 粉/ム 春南 ひじき 小松菜/	精白米/ベーコン 小松菜 春南 コーン 鶏 がらスープ 昆布 ムロツ/たけのこ 人参 豚肉 ひじき/なす 豚肉 人参 長ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく/	青割コッペパン/豚肉 いんげん豆 玉ね ぎ じゃがいも 牛乳 鶏がらスープ パ リ/とうもろこし 牛乳 パン粉/黄桃/ /	精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビー ごま/キャベツ 油揚げ ムロツ 昆 布/もやし 人参/
8日 東白石小6年 修学旅行	9日 東白石小6年 修学旅行	10日 東白石小6年 休業日	11日	12日
かいそういり ひやしラーメン あつあげと さつまいものあまに ミニトマト	ほうれんそうピラフ やさしいコロッケ フルーツミックス	スープカレー れいとうパイン	かくしよく チキンクリームに だいこんサラダ なし	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 ごまあえ
ツツ冷麦 ム もやし きゅうり 人参 くきわかめ きざみ昆布 ごま ムロツ 昆布/厚揚げ さつ まいも/ミニトマト/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人 参 玉ねぎ にんにく コーン ほ うれん草/じゃがいも 豚肉 玉 ねぎ コーン 人参 グリンピース スキ ミルク ごま/缶詰（みかん、パイン、 桃、梨、りんご）/	精白米 鶏肉 にんにく じゃが いも かぼちゃ さやいんげん しめじ 玉ねぎ せり りんご しょうが にんにく 鳥がら 煮 干し 昆布/パイン/	角食/鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム バター 牛乳 豆 乳 スキミルク チーズ 鶏がらスープ/ 大根 まぐろ水煮 きゅうり 人 参 ごま/梨/	精白米/豆腐 豚肉 ビーコン 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが にんにく オイ スターソース/かりししゃも(子持ち)/小松菜 もやし すりごま/
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日		南白石小 ポツラ遠足		
	ごもくごはん みそしる （とうふ・わかめ） ぶりのなんぷあげ	さんまのかばやきどん みそしる （こうやどとうふ・わかめ） くきわかめのきんぴら	よこわりパンズ レタスいり ミネストローネ しろみざかなフライ れいとうパイン	わふうそぼろごはん だいずフレークの すましじる たたききゅうり
	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白 滝 人参 ごぼう たけのこ ひ じき 干ししいたけ グリンピース/ 豆腐 わかめ 長ねぎ ムロツ 昆布/ぶり 卵 ごま/	精白米 さんま しょうが ごま/高野豆 腐 わかめ 長ねぎ ムロツ 昆布/ご ぼう くきわかめ 人参 こんにゃく 油 揚げ ごま/	横割パンズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ せり 鶏がらスープ 鳥がら 玉ねぎ/たら 卵 パン粉/パイン/ /	精白米 鶏肉 豆腐 切干大根 干ししいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう 人参/大豆フル ク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干ししいたけ ムロツ 昆布 か つおぶし/きゅうり ごま/
22日	23日 秋分の日	24日 南白石小 ポツラ遠足予備日	25日	26日
ミートと ズッキーニの Pasta スパイシーポテト すだちゼリー		エスカロップ ブロッコリーと コーンのサラダ	くろコッペパン コーンシチュー チキンナゲット こまつなと ベーコンのサラダ	にくいためどん あげびしゅうマイ りんご
スナゲイ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム スキミ せり に んにく バター トマト 鶏がらスープ/ じゃがいも カレー粉 判バウダー ナ ツメダ/すだち果汁 水あめ ゲル 化剤/		胚芽米 大麦 バター バター たけ のこ 豚肉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 鶏が らスープ/ブロッコリー コーン ごま/	黒コッペパン/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも バター スキミミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ/鶏肉 パン粉 乾燥おから ケチャ粉/小松菜 ベーコン もやし ごま/	精白米 豚肉 ママ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/えび 伊豆イイ 玉ねぎ 豚脂 大豆たん ぱんく 特選スー 魚介エキス/りん ご/
29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
		東白石小 開校記念日		
しょうゆラーメン フレンチポテト パイン（かんづめ）	ビビンバ メンチカツ りんご	ごはん さつまじる サバのてりやきソース おひたし	せわりコッペパン かぼちゃのポタージュ ウインナー おうとう（かんづめ）	ごはん とうふのトロトロに あげぎょうざ ナムル
ツツ冷麦 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くき わかめ 鳥がら 豚骨 昆布/ じゃがいも/パイン/	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんに く 人参 ほうれん草 もやし ごま/豚肉 パン粉 玉ねぎ 大豆 たん白/りんご/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こん にゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ ム ロツ 昆布/サバ/小松菜 もやし かつお ぶし/	青割コッペパン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ せり バター パター 牛乳 豆乳 チーズ ス キミルク 鶏がらスープ/鶏肉 豚肉/黄桃 /	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長 ねぎ 人参 しょうが にんにく 鶏がらスープ/キャベツ 玉ねぎ 長ね ぎ にら 豚肉 鶏肉 大豆たん 白/小松菜 もやし 人参 ごま/