



給だより

9月1日～9月30日は

食生活改善普及運動実施期間です

令和8年9月4日 札幌市立豊平小学校

札幌市立東山小学校

まずは毎日、あと1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。

毎日の食事に野菜や果物をもう1皿追加してみませんか。

ビタミンやミネラル、食物繊維をしっかりとって、健康的な食生活を目指しましょう。

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



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

農林水産省

♪おいしく減塩! 1日マイナス2g

～減塩で健康生活!～



減塩-2g

★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日**減塩-2g**を目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)



♪毎日プラス1皿の野菜!

～野菜で健康生活!～



★毎日、**野菜を1皿プラス**した食事で健康に過ごしましょう! 生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。



9月はさばです!



日本全国味めぐり

9月から4か月連続で実施します。
お楽しみに!



9月28日(月)

鳥取県 「さばの香味揚げ」

10月 鹿児島県

11月 愛知県

12月 北海道 札幌

9月のよていにこんだて (9月7日から10月2日)

*牛乳は毎日つきます。*パンには卵、乳、小麦が使われています。(ソフトフランスパンのみ卵、乳不使用です。) ソフトめん(うどん)、ソフトラーメン、ソフトパスタ、スパゲティには小麦が使われています。(めんは卵、乳不使用です。)

*小魚や海草、あさりなど海産物全般に小さなかに・えびが混入している場合があります。調理の前に注意して取り除いていますが、給食に混入することがあります。

*調味料類、だし類は食材表から除いています。

*冷凍加工品の詳しい食材表は別にお渡しできます。食材表について希望される方は学校にご相談いただきますようお願いいたします。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ふりかえきゅうぎょうび 	ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす 豊平小6年生なし 白飯/ベーコンこまつな 緑豆はるまき ホールコーン/ひじき春巻 揚げ油/なす 揚げ油 豚ひき肉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく サラダ油 みそ かたく粉 トウバンジャン/	ロールパン チリコンカン コーンフライ パインかん 豊平小6年生なし ロールパン/豚ひき肉 いんげんまめ たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ サラダ油 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース カレー粉 チリパウダー /コーンフライ 揚げ油/パイン缶詰	ごはん けんちんじる さんまのかばやき からしあえ  清田区産 ポーラスターほうれん草 豊平小6年生なし 白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ/さんま 小麦粉 揚げ油 しょうが 白ごま かたく粉/焼き竹輪 ほうれんそうもやし /	ひやむぎ かぼちゃのてんぷら りんごかん 東山小5年生なし ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ /西洋かぼちゃ 小麦粉 全卵 揚げ油/りんごシロップ漬け
14日 わかめごはん みそしる チキンカツ 東山小5年生なし 米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/厚揚げ こまつな みそ/鶏肉 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油/	15日 わふうそぼろごはん みそしる あげえびシュウマイ 白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん みそ /だいこん 油揚げ みそ/えびシュウマイ 揚げ油/	16日 くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかん 黒コッペパン/あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキミミルク チーズ /だいこん まぐろ・水煮 きゅうり にんじん 白ごま油 /パイン缶詰	17日 スープカレー フルーツミックス 白飯 鶏肉 オリーブ油 じゃがいも 西洋かぼちゃ 揚げ油 さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく サラダ油 カレー粉 トマト缶詰 チリパウダー 煮干し /みかん缶詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖/	18日 パスタミートソース にんじんとコーンのサラダ ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく パセリ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース /ハム にんじん きゅうり ホールコーン サラダ油/
21日 	22日 こくみんのきゅうじつ 	23日 秋分の日 	24日 ビビンバ だいずフレークの すましじる ブルーベリーゼリー 白飯 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ サラダ油 トウバンジャン にんじん ほうれんそうもやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 /大豆の華フレーク 豆腐 ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ かたく粉 /ブルーベリーゼリー	25日 えんそく 
28日 ごもくごはん みそしる サバのこうみあげ 日本全国味めぐり 鳥取県「さば」 	29日 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 いそあえ  清田区産 ポーラスターほうれん草 白飯/豆腐 豚肉もも ビーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 オイスターソース かたく粉/カラフトししゃも(子持ち) かたく粉 小麦粉 揚げ油 トウバンジャン/ほうれんそうもやし 切りのり /	30日 かくしよく レタスいりミネストローネ しろみざかなのハーフフライ いちごジャム 角食/ベーコン じゃがいも にんじん レタス マカロニ トマト缶詰 セロリー ケチャップ たまねぎ/真だら切り身 にんにく パセリ バジル 小麦粉 全卵 パン粉 チーズ 揚げ油/いちごジャム	1日 キーマカレー こまつなとコーンのサラダ 白飯 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ケチャップ /こまつな ホールコーン 白ごま サラダ油 /	2日 しょうゆラーメン フレンチポテト バナナ ソフトラーメン 豚肉もも メンマ しょうが にんにく サラダ油 つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそうきわかめ /フレンチポテト 揚げ油 /バナナ