

給食だより 8・9月

令和8年7月24日発行

札幌市立平岡中央中学校

札幌市立上野幌中学校

※8月24日(月)～10月2日(金)

明日からいよいよ夏休みに入りますね。これからまだまだ暑い日が続くと思われるので、水分摂取や普段の食事に気を付けて、元気に過ごしてください。



8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、生活習慣病を予防する観点から、野菜をたくさん摂取することを推進し、毎年8月を「野菜摂取強化月間」、毎月1日を「野菜の日」と定めています。成人の1日当たりの野菜摂取目標量は350g以上です。しかし、令和4年札幌市健康栄養調査によると、札幌市民が1日に食べている野菜の平均の量は、350gにあと約60g足りていない状況です。毎食、野菜を食べることを意識してみましょう。



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月を「食生活改善普及運動月間」としています。生活習慣病の予防を目的に栄養や食生活の改善に向けて、バランスの良い食事のとり方を見直すこと等が内容に盛り込まれています。

具体的には右の「5つの目標」を日常生活に取り入れることが推奨されています。

- ・毎日プラス1皿の野菜
- ・おいしく減塩
- ・バランスの良い食事
- ・毎日のくらしに果物を
- ・毎日のくらしにwithミルク

月	火	水	木	金
8、9月の予定献立 8月は野菜摂取強化月間！ 8月31日は野菜の日！ ※牛乳は毎日つきます。 ※果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。 ※小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。 ※1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。				
8月24日	25日	26日	27日	28日
ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	ハンバーガー スライスチーズ ワンタンスープ みかんゼリー	野菜カレー フルーツミックス
		清田区ほうれん草使用		
ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、ごま油、ラー油、すりごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく/さつまいも、なたね油/パイン缶	胚芽精米、大麦、バター、羊肉、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、なたね油/白花豆コロッケ、なたね油/冷凍みかん	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、なたね油、もやし、ほうれんそう、厚揚げ、でん粉、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま油、ごま/大根、油揚げ/ミニトマト	横割リパンズパン、ハンバーグ/スライスチーズ/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれんそう、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、なたね油/みかんゼリー	白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、なたね油、小麦粉/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶

月	火	水	木	金
8月31日	9月1日	2日	3日	4日
冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロッケ 洋なし缶	とりめし 白身魚フライ、ソース たたききゅうり	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	チリドック キャロットポタージュ 冷凍みかん	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ、照り焼きソース
清田区千しいたけ使用		清田区千しいたけ使用		清田区千しいたけ使用
ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ/チーズフォンデュサンドコロッケ、なたね油/洋梨缶	胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、なたね油/白身魚フライ、なたね油/きゅうり、ごま油、ごま	白飯/ベーコン、小松菜、緑豆はるさめ、ホールコーン/ひじき春巻Fe、なたね油/なす、なたね油、豚挽肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、でん粉	背割コッペパン、ボークウインナー、玉ねぎ、トマトピューレー/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/冷凍みかん	白飯、鶏挽肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、なたね油/凍り豆腐、小松菜/いわしハンバーグ、なたね油、でん粉
7日	8日	9日	10日	11日
パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし	ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ ナムル	角食 チョコクリーム ポテトスープ コーンフライ	タコライス ワカメスープ 巨峰
	清田区千しいたけ使用	地産地消クエスト(干しいたけ)、清田区千しいたけ使用	平岡中央中早出し	清田区千しいたけ使用
ソフトパスタ、豚挽肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、しょうが、なたね油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶/フレンチポテト、なたね油、パセリ/アイスクリーム	胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、ごま、あまのり(焼きのり)/豚肉、しょうが、でん粉、小麦粉、なたね油/小松菜、もやし、系かつお	白飯/豆腐、豚挽肉、しょうが、にんにく、なたね油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごま油、でん粉/えびシュウマイ、なたね油/ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、ごま	角食/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ/コーンフライ、なたね油/豆乳、チョコレート、ピュアココア、コーンスターチ	白飯、豚挽肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、なたね油、小麦粉、トマト缶/カットわかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、ごま、ごま油/ぶどう
14日	15日	16日	17日	18日
冷麦 とり天 黄桃缶	小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ フルーツサワー	ご飯 大豆フレークのすまし汁 かれい唐揚げ、バーベキューソース のりとあさりの佃煮	ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ パイン缶詰	カオ・ラートナー・ガイ ブロッコリーとコーンのサラダ 洋なし缶
清田区千しいたけ、ほうれん草使用		清田区千しいたけ使用		平岡中央中学校祭給食なし
ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵、でん粉、ベーキングパウダー、なたね油/黄桃缶	胚芽精米、大麦、ごま油、かたくちいわし煮干し、しょうが、なたね油、豚肉、にんにく、にんじん、玉ねぎ、小松菜/レバー入りメンチカツ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶、ヨーグルト	白飯/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、でん粉/かれい唐揚げ、なたね油、たまねぎ、しょうが、にんにく、でん粉/あさり、しょうが、のり、ひじき	ロールパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/パイン缶	白飯、鶏肉、小麦粉、でん粉、なたね油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ナンプラー、コーンスターチ/ハム、ブロッコリー、ホールコーン、ごま、なたね油/洋梨缶
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	フィッシュバーガー スライスチーズ かぼちゃシチュー コールスローサラダ	カレーライス あさりのサラダ
			横割りパンズパン、たらフライ、なたね油/スライスチーズ/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/キャベツ、にんじん、ホールコーン、なたね油	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、なたね油、小麦粉/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、なたね油、ごま油、ごま
28日	29日	30日	10月1日	2日
五目うどん お月見献立 ごまだんご りんご缶 今年の十五夜は、9月25日(金)でした。	ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら	豆パン 塩ワタンスープ いわしのカリカリフライ キャロットゼリー	カオ・ラートナー・ガイ 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶
			上野幌中早出し	上野幌中秋華祭給食なし
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ/白玉もち、黒すりごま/りんご缶	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、なたね油/十勝大豆コロッケ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶、りんごジュース	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、なたね油、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、でん粉、ごま油、ごま/高野豆腐、カットわかめ、長ねぎ/かぼちゃ、小麦粉、全卵、なたね油	豆パン/ワタンスープ、豚肉、にんじん、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、なたね油、玉ねぎ/いわしのカリカリフライ、なたね油/にんじん、オレンジジュース、粉寒天	白飯、鶏肉、小麦粉、でん粉、なたね油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ナンプラー、コーンスターチ/ハム、小松菜、ホールコーン、ごま、なたね油/洋梨缶