

9月

給食だより

札幌市立
平岡緑中学校
令和7年
8月28日(木)

9月は『食生活改善普及運動月間』です

一人一人が食生活改善について理解を深め、日常生活での実践を深めることを目的として、厚生労働省は毎年9月の1か月間を『食生活改善普及運動月間』と定めています。自分や家族の日頃の食生活はどうか？と振り返る機会にしていだけたらと思います。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

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、野菜と果物の摂取量増加、バランスの良い食事を摂る人の増加、食塩摂取量の減少などを目指しています。



1日に必要な果物の摂取量は200gです。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。

例えば… みかん1個…100g前後
りんご1個…250g前後
バナナ1本…100g前後



1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは、日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。



目標は現在の摂取量からまずは-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

9月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
9/1 ○ごぼうピラフ ○いかバーグ (照り焼きソース) ○フルーツサワー	2 ○ごはん ○マーボー豆腐 ○揚げえび シュウマイ ○ナムル	3 ○セルフドッグ ・背割コッペ ・ポークウインナー ・ケチャップソース ○あさりの チャウダー ○洋梨缶	4 ○タコライス ○わかめスープ ○沖縄 パインゼリー	5 ○ピリカラ 冷やしラーメン ○シナモンポテト ○冷凍みかん
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、コーン、パセリ、菜種油/いかハンバーグ、菜種油、かたくり粉/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト/	精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、菜種油、人参、長ねぎ、干し椎茸、ごま油、かたくり粉/えびシュウマイ、菜種油/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま油、白ごま/	背割コッペ、ポークウインナー/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/洋梨缶/	精白米、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、コーン、レタス、菜種油、小麦粉、トマト缶/わかめ、豆腐、干し椎茸、長ねぎ、白ごま、ごま油/沖縄パインゼリー/	ゆでラーメン、ハム、人参、ぎゅうり、コーン、ごま油、ラー油、白すりごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく/さつまいも、菜種油/冷凍みかん/

9月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
8 	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、菜種油、小松菜、かたくち、いわし煮干し、しょうが/レバー入りメンチカツ、菜種油/ハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、ごま油、白ごま/	10 ○ロールパン ○味噌ワントンスープ ○たこ焼風天ぷら ○枝豆 ロールパン/ワントン、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、メンマ、人参、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれん草、菜種油/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、菜種油、かつお節、青のり/枝豆/	11 ○厚揚げ入り肉炒め丼 ○味噌汁 (あさり・ごぼう・小松菜) ○パイン缶 精白米、豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、ほうれん草、厚揚げ、かたくち粉、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま油、白ごま/あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ/パイン缶/	12 ○冷麦 ○とり天 ○冷凍みかん ゆで冷麦、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵、かたくち粉、ベーキングパウダー、菜種油/冷凍みかん/
15 	16 ○鮭ごはん ○豚汁 ○星のコロッケ 胚芽精米、大麦、鮭、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、しょうが、菜種油/星のコロッケ、菜種油/	17 ○ハンバーガー (横割バンズ・ハンバーグ・ケチャップソース) ○かぼちゃシチュー ○グレープゼリー 横割バンズ、ハンバーグ/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ぶどうジュース、寒天/	18 ○ごはん ○豆腐のトトロ煮 ○かかれい唐揚げ (バーベキューソース) ○ミニトマト (アイコ) 精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、菜種油、かたくち粉/かかれい唐揚げ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かたくち粉/ミニトマト/	19 ○パスタ ミートソース ○スパイシーポテト ゆでパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、しょうが、菜種油、パセリ、小麦粉、トマト缶/じゃがいも、菜種油、パセリ/
22 ○ほうれん草ピラフ ○チキンカツ ○黄桃缶 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、菜種油、ほうれん草/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/黄桃缶/	23 	24 ○ツイストパン ○ポークシチュー ○小松菜とコーンのサラダ ○ヨーグルト ツイストパン/豚肉、しょうが、にんにく、セロリ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース、菜種油、小麦粉、トマト缶/ハム、小松菜、コーン、白ごま、菜種油/ヨーグルト/	25 ○和風そぼろごはん ○味噌汁 (じゃがいも・わかめ) ○磯和え (小松菜・もやし) 精白米、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、菜種油/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/小松菜、もやし、のり/	26 ○醤油ラーメン ○チーズポテト焼き ○プルーン ゆでラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、菜種油、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/プルーン/
29 ○たきこみいなり ○豚肉の竜田揚げ ○おひたし (小松菜・もやし) 胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、白ごま、のり/豚肉、しょうが、かたくち粉、小麦粉、菜種油/小松菜、もやし、かつお節/	30 ○カレーライス ○切り干し大根のサラダ 精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、菜種油、小麦粉/切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま、ごま油/	10/1 ○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 黒コッペパン/ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉/厚揚げ、しょうが、かたくち粉、小麦粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、白ごま/パイン缶/	2 ○ごはん ○けんちん汁 (醤油味) ○さばのスライス揚げ ○のりとあさりの佃煮 精白米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、菜種油/さば、しょうが、にんにく、かたくち粉、小麦粉、菜種油/あさり、しょうが、のり、ひじき/	3 ○五目うどん ○かぼちゃの天ぷら ○ごまだんご ゆでうどん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たもぎ茸/かぼちゃ、小麦粉、卵、菜種油/白玉もち、黒ごま/

2学期も清田野菜をいただきます！



1学期に引き続き、2学期もJAさんにご協力いただいて新鮮でおいしい清田野菜を使用します。9月はポーラスター（ほうれん草）、サッポロミドリ（枝豆）、札幌白ごぼう、滝野メークインを使用する予定です。また、干し椎茸は1年を通してほとんどが清田産です。

