

8・9月 給食だより

令和8年7月24日発行
札幌市立もみじ台中学校
札幌市立平岡緑中学校



フードリサイクルレタスを食べます【9/9 タコライス】

フードリサイクルとは、調理過程で出る野菜のくずや食べ残しから肥料を作り、その肥料を使って野菜などを栽培することです。

札幌市では、市内の小中学校から集めた野菜のくずや食べ残しを回収してフードリサイクルを行い、給食に使用する野菜を栽培したり、その肥料を各学校の教材園で使用したりしています。

フードリサイクルでは、化学肥料使用量の削減、リサイクルへの意識の向上、地産地消の推進などの効果が期待されています。

中学生以上の
野菜摂取目標
1日 350g

8月は「野菜摂取強化月間」です【8/31は「野菜の日」】

野菜 350g の目安は？

野菜料理 5皿で
目指せ 350g！

野菜がメインの料理を 1皿 70g として、1日に 5皿 食べると 350g に近づきます。朝 1皿、昼 2皿、夜 2皿と 3食に分けると無理なく食べることができます。

両手 1杯 = 約 120g

生野菜を両手 1杯に 乗せるとおよそ 120g になるので、3杯分で 1日分 350g に近い量を食べることができます。



野菜の代わりに くだものでも OK？

くだものにもビタミン類や食物繊維が含まれていて、その点では野菜と似ていますが、くだものには糖分も多く含まれています。

野菜の代わりにくだもの食べると、糖分の摂り過ぎにつながりますので注意が必要です。

8月 予定献立

○牛乳 200mL が毎日つきます。 ○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
24 ○冷やし きつねうどん ○ごまポテト ○冷凍みかん ゆでうどん、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、菜種油、白ごま/冷凍みかん/	25 ○とりめし ○白花豆コロッケ ○たたききゅうり 胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、菜種油/白豆コロッケ、菜種油/きゅうり、ごま油、白ごま/	26 ○野菜カレー ○フルーツミックス 精白米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、しめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、菜種油、小麦粉/みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶/	27 ○チリドッグ ・背割コッパ ・ポークウインナー ・チリソース ○コーンクリーム スープ ○りんご缶 平岡緑給食なし	28 ○和風そぼろごはん ○味噌汁 (高野豆腐・小松菜) ○揚げいわし ハンバーグ (照り焼きソース) 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/高野豆腐、小松菜/いわしハンバーグ、菜種油、かたくり粉/
31 ○ピリカラ 冷やしラーメン ○チーズフォンデュ サンドコロッケ ○洋梨缶 ゆでラーメン、ハム、人参、きゅうり、コーン、ごま油、ラー油、白ごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく/チーズフォンデュコロッケ、菜種油/洋梨缶/	9/1 ○ラム肉のピラフ ○白身魚フライ ○国産温州みかん ゼリー 胚芽精米、大麦、バター、ラム肉、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、菜種油/白身魚フライ(ホキ)、菜種油/国産温州みかんゼリー/	2 ○厚揚げ入り 肉炒め丼 ○味噌汁 (大根・油揚げ) ○キウイフルーツ 精白米、豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、ほうれん草、厚揚げ、かたくり粉、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま油、白ごま/大根、油揚げ/キウイフルーツ/	3 ○ハンバーガー ・横割バンズ ・焼きハンバーグ ・スライスチーズ ・ケチャップソース ○イタリアンスープ ○とうもろこし 横割バンズ、ハンバーグ、スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、アルファベットマカロニ/とうもろこし/	4 ○ごはん ○小松菜スープ ○ひじき春巻 ○マーボーなす 精白米/ベーコン、小松菜、春雨、コーン/ひじき春巻、菜種油/なす、菜種油、豚肉、人参、長ねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく、菜種油、かたくり粉/

～ 9月7日以降の献立は裏面にあります。 ～

～ 8月24日～9月4日の献立は表面にあります。 ～

9月 予定献立

○牛乳 200mL が毎日つきます。 ○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
7 ○冷麦 ○コーンフライ ○黄桃缶 ゆで冷麦、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/コーンフライ、菜種油/黄桃缶/	8 ○わかめごはん ○豚汁 ○ザンギ ○ミニトマト (アイコ) 胚芽精米、大麦、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/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、かたくり粉、菜種油/ミニトマト/	9 ○タコライス ○わかめスープ ○冷凍みかん 精白米、豚肉、大豆水煮、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/冷凍みかん/	10 ○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 豆パン/ワタンスープ、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、菜種油/いわしのカリカリフライ、菜種油/人参、オレンジジュース、寒天/	11 ○ごはん ○豆腐のトロトロ煮 ○揚げえびシュウマイ ○磯和え (小松菜・白菜) 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/えびシュウマイ、菜種油/小松菜、白菜、のり/
14 ○五目うどん ○ごまだんご ○梨 ～十五夜メニュー～ 「今年の十五夜は9/25です。」 ゆでうどん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たもぎ茸/白玉もち、黒ごま/梨/	15 ○ごぼうピラフ ○十勝大豆コロッケ ○フルーツカクテル 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/十勝大豆コロッケ、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、りんごジュース/	16 ○肉炒め丼 ○味噌汁 (あさり・ごぼう・小松菜) ○かぼちゃの天ぷら 精白米/豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、白ごま/あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ/かぼちゃ、小麦粉、卵、菜種油/	17 ○角食 ○ブロッコリーのグラタン ○小松菜とコーンのサラダ ○いちごジャム 角食/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/ハム、小松菜、コーン、白ごま、菜種油/いちごジャム/	18 ○ごはん ○大豆フレークのすまし汁 ○かれいから揚げ (バーベキューソース) ○からし和え (小松菜・キャベツ・ちくわ) 精白米/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸、かたくり粉/かれいから揚げ、菜種油、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かたくり粉/焼きたちくわ、小松菜、キャベツ/
21 	22 	23 	24 ○ゆであげスパゲティ ミートソース ○スパイシーポテト ○アイスクリーム スパゲティ、オリーブ油、菜種油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、小麦粉/じゃがいも、菜種油、パセリ/アイスクリーム/	25 ○たきこみいなり ○野菜コロッケ ○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/野菜コロッケ、菜種油/小松菜、もやし、かつお節/
28 ○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 ○小松菜とじゃこのチャーハン ○レバー入りメンチカツ ○フルーツミックス 胚芽精米、大麦、ごま油、かたくちいわし煮干し、しょうが、菜種油、豚肉、にんにく、人参、玉ねぎ、菜種油、小松菜/レバー入りメンチカツ、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶/	30 ○カレーライス ○あさりのサラダ 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/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、ごま油、白ごま/	10/1 ○フィッシュバーガー ・横割バンズ ・釧路産たらフライ ・ケチャップソース ○かぼちゃシチュー ○切り干し大根のサラダ 横割バンズ、釧路産たらフライ、菜種油/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/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/	2 ○ごはん ○マーボー豆腐 ○揚げぎょうざ ○ナムル 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/ぎょうざ、菜種油/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま油、白ごま/

もみじ台給食なし