

給食だより 9月

令和8年(2026年)

8月31日

札幌市立北光小学校



9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」となっています。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣の発症につながります。御家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

食事をおいしく！バランスよく！

主食・主菜・副菜がそろった食事

主食・主菜・副菜がそろった食事は栄養バランスが整いやすいことが分かっています。

- 主食…ごはんやパン、めん類などの穀類で、主にエネルギー源となります。
- 主菜…魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主にたんぱく質の供給源となります。
- 副菜…野菜やきのこなどを使った料理で主食と主菜に不足するビタミンや食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。



毎日プラス1皿の野菜料理

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の量は350g。
あと1皿、野菜料理をとるように心がけましょう。
野菜の栄養が健康を助けてくれます。



おいしく減塩！1日マイナス2g

減塩で健康生活

だし汁、柑橘果汁、香辛料などを使っておいしく減塩。1日の摂取量から-2gを目指しましょう。減塩は無理なく続けられることが大切です。できそうと思ったことから始めてみましょう。



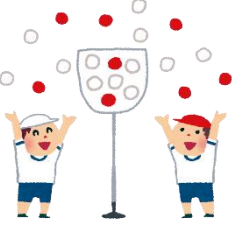
牛乳・乳製品を飲む・食べる習慣をつける&骨貯金

牛乳・乳製品で健康生活

カルシウムは、全年代において不足しがちな栄養素です。
一生丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすために、毎日牛乳や乳製品をコツコツと積極的にとるようにしたいものです。



<9月予定献立>

月	火	水	木	金
7 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ フルーツミックス ★胚芽精米 米粒麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ★凍り豆腐 白ごま 鶏卵 パン粉 ★みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶	8 ビビンパプ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー ★豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 白ごま 長ねぎ ★大豆の華フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ	9 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ みかんジャム ★ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん レタス マカロニ トマト缶 セロリ ★たら にんにく パセリ バジル 鶏卵 パン粉 粉チーズ	10 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ ★豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン トマト缶 ★小松菜 ホールコーン 白ごま	11 冷麦 かぼちゃの天ぷら くだもの ★油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ ★かぼちゃ 鶏卵 ★パイン缶
14 エスカロップ ナムル ★胚芽精米 米粒麦 バター パセリ だけのこ 豚肉 鶏卵 パン粉 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく ★ほうれん草 もやし にんじん	15 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ ★鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま 生姜 ごぼう にんじん ★大根 油揚げ ★冷凍えびシュウマイ	16 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ ミニトマト ★あさり水煮 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ★大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま	17 ごはん けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え ★鶏肉 豆腐 こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ★さんま 生姜 白ごま ★ちくわ ほうれん草 もやし	18 パスタミートソース ビーンズサラダ ★豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく パセリ トマト缶 ★手亡豆 むぎ枝豆 ハム ホールコーン キャベツ 玉ねぎ
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ ★胚芽精米 米粒麦 鶏肉 油揚げ しらたき にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース ★豆腐 なめこ 長ねぎ ★さば 生姜 にんにく	25 肉うどん ごまだんご くだもの お月見献立  ★豚肉 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ ★白玉もち (よく噛んで食べましょう) 黒ずりごま ★梨
28 運動会振替休業日 	29 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え ★豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 ★冷凍ひじき入りぎょうざ ★小松菜 白菜 白ごま	30 背割りコッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック アップルゼリー ★ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ ★ポークウィンナー ★りんごジュース 粉寒天	10/1 ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリ辛揚げ 磯和え ★豆腐 豚肉 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ ★子持ちカラフト ししゃも ★小松菜 もやし もみのり	2 しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの ★豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 茼蒿かめ ★じゃがいも ★パイン缶

*牛乳200mlが毎日つきます。

*献立は諸事情により、変更になることがあります。

*果物は、入荷状況で変更になることがあります。

*ししゃもは、子持ちカラフトししゃも(カペリン)を使用します。

*あさりやしらす、わかめなどには、エビ・カニの混入があることがあります。

*給食で使用する食材を毎月の予定献立でお知らせしています。調味料・冷凍加工食品は省略しています。

☆冷凍食品などの詳細な成分表が必要な方は、学校までお問い合わせください。

