

9月の給食だより

令和8年(2026年)9月号

札幌市立明園小学校

札幌市立本町小学校

朝晩の気温が少しずつ下がり、雲や風に秋を感じるようになりました。9月は「食生活改善普及運動月間」です。健康な毎日の土台となる「バランスの良い食事」に加え、「野菜」「果物」「減塩」の3つのポイントを意識した、よりよい食生活についてご紹介します。御家庭でも“実りの秋”のおいしさを楽しみながら、健康的な食習慣を心がけましょう。

9月「食生活改善普及運動月間」

① 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

健康な食生活の第一歩は「主食・主菜・副菜」を組み合わせることから。これらを揃えることで必要な栄養素を自然と摂りやすくなります。

惣菜や中食を利用する際も、上の3つが揃うか意識してみましょう。適度な運動と定期的な体重測定で適正体重を維持することも大切です。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



START LIFE PROJECT



② 野菜を毎日1皿プラスしましょう。

成人の目標野菜摂取量は1日350gですが、平均約70g不足しています。まずは「いつもの食事にもう一皿」から始めましょう。

アイデア

スープやカレーにするとかさが減り、
たくさんの野菜を無理なく食べられます。



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

START LIFE PROJECT

③ 毎日果物を食べましょう。

1日の目標量は約200g(みかん2個分)。余分なナトリウムを出すカリウムが多く含まれ、ビタミンや食物繊維も豊富です。

毎日のくらしに果物を



果物で
健康生活

大人が1日に必要な
果物の摂取量は、200g。
季節に合わせた果物を食べる
のがおすすめです。

START LIFE PROJECT

9月の給食では

「ブルーン」やみずみずしく甘い「梨」が登場します。旬の味覚を楽しみながら、しっかり果物を摂りましょう。

■果物 100g の目安



バナナ1本 いちご6粒 りんご1/2個 キウイ1個 みかん1個

④ まずは1日-2g、おいしく減塩しましょう。

食塩の摂り過ぎに注意し、1日マイナス2gを目指しましょう。酸味や香辛料を活用し、醤油は表面に少量つけると舌で旨味を感じやすくなります。



減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・味噌・
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。

START LIFE PROJECT 厚生労働省

給食では

人気のラーメンは、鶏ガラ・豚骨・昆布・煮干し等からじっくり取った「特製出汁」で、薄味でもコク旨に仕上げています。

⑤ 毎日の暮らしに乳製品を取り入れましょう。

■牛乳 200mL の主な栄養価

栄養成分	普通牛乳 200mL あたり
エネルギー	126 kcal
たんぱく質	6.8 g
カルシウム	230 mg
炭水化物	9.9 g
脂質	7.8g

※出典：日本食品成分表（八訂）増補



もうひとがんばり



バランスの良い食事とともに、適度な運動が大切です。特に外で体を動かす習慣の無い人は、家の中や庭などでできる簡単な運動で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。

8月末～9月末まで

「子どもの命の大切さを見つめ直す月間」

◆食事への「感謝」と「マナー」を育む家族の時間◆

家族と一緒に食事をする事は、食べ物「命の大切さ」を見つめ直す良い時間になります。食卓に並び料理はどれも元々は命ある動植物でした。私たちは、他の尊い命をいただくことで自身の命をつないでいます。だからこそ「いただいた命を大切にすること」「自分の健康や命を大切にすること」につながります。

学校では、お茶碗にご飯粒が残らないよう集めて綺麗に食べるマナーを指導しています。これは農家の方々への感謝と命を慈しむ行動です。御家庭でも「いただきます」「ごちそうさま」の意味合いや、正しいマナーについてぜひ話題にしてみてください。



9月 よていこんだて

※ 牛乳は毎日 200mL 付きます。

※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
7 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶 ①油揚げ・干し椎茸・醤油・つと・きゅうり・長ねぎ・酢・削り節・昆布/ ②かぼちゃ・小麦粉・卵/ ③黄桃缶/	8 五目ごはん みそ汁 サバの香味揚げ ①米・麦・鶏もも肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・竹の子・ひじき・干し椎茸・グリーンピース・醤油/ ②豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/ ③さば・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉/	9 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし ②豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・みそ・醤油・ごま油・豆板醤・片栗粉/ ③ひじき春巻(冷凍)/ ④小松菜・もやし・かつお節・醤油/	10 フードリサイクルレタス 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム ②ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリー・ケチャップ・醤油・鶏がら/ ③真だら・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ/ ④いちごジャム/	11 明園小そよかぜ学級給食なし ご飯 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え ②豚肩肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・削り節・昆布/ ③ひじき入り餃子(冷凍) ④小松菜・白菜・ごま・醤油/
14 十五夜メニュー 肉うどん ごまだんご プルーン ①豚もも肉・醤油・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・たまご茸・酢・唐辛子・削り節・昆布/ ②白玉もち・ごま/ ③プルーン/	15 明園小2年生給食なし コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ ①米・麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/ ②ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま/ ③ハム・春雨・ひじき・醤油・小松菜・酢・ごま油・からし/	16 明園小4年生給食なし エスカロップ ナムル ①米・麦・バター・パセリ・竹の子・醤油・豚もも肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・トマト缶・ソース・デミグラスソース・香辛料・カレー粉・鶏がら/ ②ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・唐辛子・ごま油・ごま/	17 本町小5年生給食なし 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶 ②あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/ ③大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油・酢/ ④パイン缶/	18 本町小5年生給食なし 本町小給食試食会 スープカレー フルーツミックス ①鶏もも肉・にんにく・オリーブ油・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・カレー粉・トマト缶・醤油・香辛料・鶏がら・煮干し・昆布/ ②果物缶詰(みかん・パイナップル・りんご・黄桃・梨)/
21 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨 ②豚ひき肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃが芋・人参・パセリ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ソース・醤油・カレー粉・香辛料・鶏がら/ ③コーンフライ(冷凍)/ ④梨/	25 和風そぼろご飯 みそ汁 揚げえびシュウマイ ①鶏ひき肉・焼き豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参・みそ・醤油・唐辛子/ ②大根・油揚げ・みそ・削り節・昆布/ ③えびシュウマイ(冷凍)/
28 パスタミートソース ビーンズサラダ ①パスタ・豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ソース・醤油・香辛料・鶏がら/ ②手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・醤油・玉ねぎ・酢・ごま油/	29 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨 ①米・麦・醤油・豚もも肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・グリーンピース・ごま油/ ②凍り豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉/ ③梨/	30 本町小4年生給食なし 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 ①米・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま・長ねぎ・酢・唐辛子/ ②大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・醤油・片栗粉・削り節・昆布/ ③ブルーベリーゼリー(既製品)/	10/1 背割りコッペパン かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶 ②ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリー・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/ ③チキンウインナー・ケチャップ・ソース・からし/ ④黄桃缶/	10/2 ご飯 けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え ②鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/ ③さんま・片栗粉・小麦粉・醤油・生姜・ごま/ ④焼き竹輪・ほうれん草・もやし・醤油・からし/

9月25日(金) 十五夜(中秋の名月)

昔の人は、月の形や動きを農作業の目安にしていました。そして、欠けることのない「満月」は、豊作の象徴とされていました。十五夜には、農作物の収穫に感謝し、すすきを飾ったり、月見団子や収穫した作物をお供えしたりします。給食では、9月14日(月)に「ごまだんご」を月見団子に見立てて提供します。十五夜の行事食を味わいながら、秋の実りに感謝しましょう。

