



9月号

令和8年度(2026年度)
札幌市立稲穂中学校



7月末に熊本で大きな地震が、また8月中旬には千葉で災害級の大雨がありました。北海道でも気温が高くなるなど、天災、気象状況での作物の生育が気になるところです。自然の恵みの食物のありがたさを感じるとともに、食事環境にも十分に注意するよう心がけましょう。

もしもに備えて食料・水の備蓄を

9月1日は
防災の日



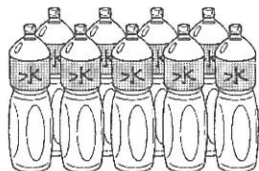
9月1日は「防災の日」です。日本列島の多くの地域で地震や台風、大雨などでの水害が増えてきているこの頃。大きな災害が起こると、水や電気、ガス、交通機関などのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかる場合があります。物流が停止すると食料品も手に入りにくくなるため、日ごろから各家庭で備蓄しておくことが大切です。



備蓄は最低でも3日分、できれば1週間分

家族の人数分の水や食料は、最低でも3日、できれば1週間分を備蓄しておくことが望ましいといわれています。栄養バランスや好みを考えて、備蓄するものや量を家族で話し合ってみましょう。

水は1人当たり1日3L×日数



少年写真新聞社2021

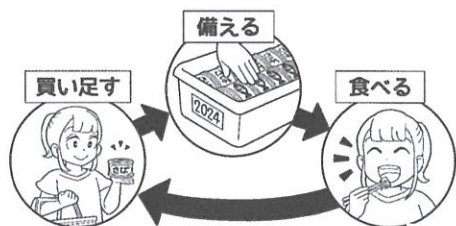
1人が1日に必要な水の量は、飲用と調理を合わせて3L。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要となります。

栄養バランスも大切



災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちですが、期間が長くなり、栄養バランスが崩れると体調不良の原因にもなります。主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる日持ちのする野菜や果物、レトルト食品などをそろえておくといいですね。

ふだん食べている食品を ローリングストック



ローリングストックとは、普段食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう

(参考文献 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」 食育月刊誌「食育フォーラム」、少年写真新聞社「給食ニュース」ほか)

食生活改善普及運動の実施 9月1日～30日

厚生労働省は、国民一人一人が改めて食生活改善を図るきっかけとなることをねらいとして全国的に実施されます。今年度の基本テーマは昨年度同様、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」です。

- 取組内容
- ①「バランスの良い食事を摂っているものの増加」・・・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を
 - ②「野菜摂取量の増加」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・毎日プラス1皿の野菜
 - ③「果物摂取量の改善」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・毎日の暮らしに果物を
 - ④「食塩摂取量の減少」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・マイナス2g おいしく減塩

★ご家庭でもできるところから、ぜひ実践してみてください。



9 月

予 定

献

立



月	火	水	木	金
★牛乳は毎日つきます。 ★果物は予定です。 ★記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご了承ください。	1) 731kcal/2.0g/99g ●ピリカラ冷やしラーメン ●シナモンポテト ●黄桃缶 ●ソフトラーメン、ロースハム、人参、きゅうり、とうもろこし、ごま油、ごま、醤油、味噌、玉葱、生姜、にんにく、豆板醤、ウスターソース ●さつまいも、菜種油 ●黄桃缶	2) 722kcal/2.9g/153g ●とりめし ●揚げいわしハンバーグ ●たたききゅうり ●みかんゼリー ●胚芽精米、大麦、醤油、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉葱 ●いわし、玉葱、人参、長ねぎ、すりみ、でん粉、味噌、生姜、マッシュポテト、にんにく、菜種油、醤油、でん粉 ●きゅうり、醤油、ごま、ごま油 ●みかん果汁	3) 785kcal/3.1g/244g ●タコライス ●わかめスープ ●パイン缶 ●白飯、豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、生姜、にんにく、とうもろこし、レタス、小麦粉、ウスターソース、中濃ソース、ホールトマト、ケチャップ、醤油 ●カットわかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、ごま、ごま油 ●パイン缶	4) 759kcal/3.5g/203g ●背割コッペパン ★かぼちゃシチュー ●チリドック ●果物（冷凍みかん） ●背割コッペパン ●ベーコン、かぼちゃ、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●ボークフランク、ケチャップ、中濃ソース、玉葱、トマトピューレ ●冷凍みかん
7) 778kcal/2.4g/148g ●肉炒め丼 ●高野豆腐とわかめの味噌汁 ★かぼちゃの天ぷら ●白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、ごま、ごま油 ●高野豆腐、カットわかめ、長ねぎ、味噌 ●かぼちゃ、小麦粉、卵、菜種油	8) 793kcal/2.1g/113g ●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、乾燥パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油、乾燥パセリ ●アイスクリーム	9) 705kcal/2.2g/167g ●チキンライス ●コーンフライ ●小松菜とベーコンサラダ ●胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ ●とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、菜種油 ●ベーコン、小松菜、もやし、醤油、ごま	10) 818kcal/2.3g/125g ●ご飯 ●豆腐のトロトロ煮 ●揚げえびシュウマイ ●あげ入りおひたし ●白飯 ●豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、醤油、でん粉、鶏がらスープ ●えび、玉葱、たい、パン粉、チキンスープ、魚介エキス、醤油、小麦粉、加工でん粉、菜種油 ●油揚げ、醤油、ほうれん草、白菜	11) 792kcal/3.0g/198g ●黒コッペパン ●あさりチャウダー ●厚揚げサラダ ●黄桃缶 ●黒コッペパン ●あさり、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●厚揚げ、生姜、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油、きゃべつ、きゅうり、人参、ごま、ごま油 ●黄桃缶
14) 779kcal/2.4g/173g ●カレーライス ●あさりサラダ ●白飯、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、りんご、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ ●あさり、生姜、醤油、人参、きゅうり、きゃべつ、ごま、ごま油	15) 705kcal/1.7g/100g ●五目うどん ●ごまだんご ●果物（梨） ●ソフトめん、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油 ●白玉もち、ごま ●梨	16) 783kcal/2.2g/171g ●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、豚肉、人参、玉葱、にんにく、醤油、小松菜、かたくちいわし、生姜 ●牛肉、玉葱、豚レバー、豚肉、でん粉、醤油、ケチャップ、パン粉、小麦粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、	17) 834kcal/2.9g/73g ●和風そぼろごはん ●きゃべつと油揚げの味噌汁 ●豆腐ボールの磯辺揚げ ●白飯、鶏肉、焼豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき ●きゃべつ、油揚げ、味噌 ●豆腐入りかまぼこ、小麦粉、卵、青のり、菜種油	18) 767kcal/2.9g/138g ●角食 ●ブロッコリーのグラタン ●小松菜とコーンサラダ ●いちごジャム ●角食 ●ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ ●ロースハム、小松菜、とうもろこし、ごま、醤油 ●いちごジャム
21 敬老の日 	23 国民の休日 	23 秋分の日 	24) 750kcal/1.9g/87g ●たきこみいなり ●豚肉の竜田揚げ ●おひたし ●胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、ごま、のり ●豚肉、醤油、生姜、でん粉、小麦粉、菜種油 ●小松菜、もやし、糸かつお、醤油	25) 731kcal/2.8g/121g ●豆パン ●塩ワントンスープ ●いわしカリカリフライ ●キャロットゼリー ●豆パン ●ワントンの皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油 ●いわし、生姜、でん粉、米粉、菜種油 ●人参、オレンジジュース
28) 731kcal/2.5g/81g ●ご飯 ●大豆フレークのすまし汁 ●かわいい唐揚げ（パ・レ・キューリス） ●からし和え ●白飯 ●大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、醤油、でん粉 ●かわいい唐揚げ、菜種油、玉葱、生姜、にんにく、醤油、ウスターソース、でん粉 ●焼くわ、小松菜、きゃべつ、醤油	29) 686kcal/1.8g/100g ●しょうゆラーメン ●きなこポテト ●果物（プルーン） ●ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、かまぼこ、もやし、玉葱、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ ●フレンチポテト、菜種油、きなこ ●プルーン	30) 776kcal/1.8g/224g ●ごぼうピラフ ●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、玉葱、人参、にんにく、とうもろこし、乾燥パセリ、醤油 ●じゃが芋、大豆、玉葱、パン粉、小麦粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	★日にちの横の数字は、エネルギー量/食塩相当量/野菜(きのこ含む)+果物量です。減塩のためにうどんやラーメンの汁は残すよう、また野菜不足にも気をつけていきましょう。 ★4日(金)、7日(月)のかぼちゃは手稲区特産品「大浜みやこかぼちゃ」を使用します。 ★あさり、しらす、昆布等使用時、小さなえび、かきが混入している場合があります。 給食についてご不明な点などありましたら、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。	