

給食だより



札幌市立北白石中学校 2025.8.29

猛暑が続いた8月でしたが、これからは味覚の秋が始まります。食べ物がおいしくなる時期ですね。旬の食べ物を食べて食事を楽しみましょう！

9月は「食生活改善普及運動月間」です！

今年度の「食生活改善普及運動月間」の目標は「まずは毎日、後一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとして、「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「バランスの良い食事を摂っている者の増加」及び「食塩摂取量の減少」となっています。下記の中でできることから意識して取り組み、健康な身体をつくりましょう！

野菜料理をプラス1品増やす

(1品 70g程度)

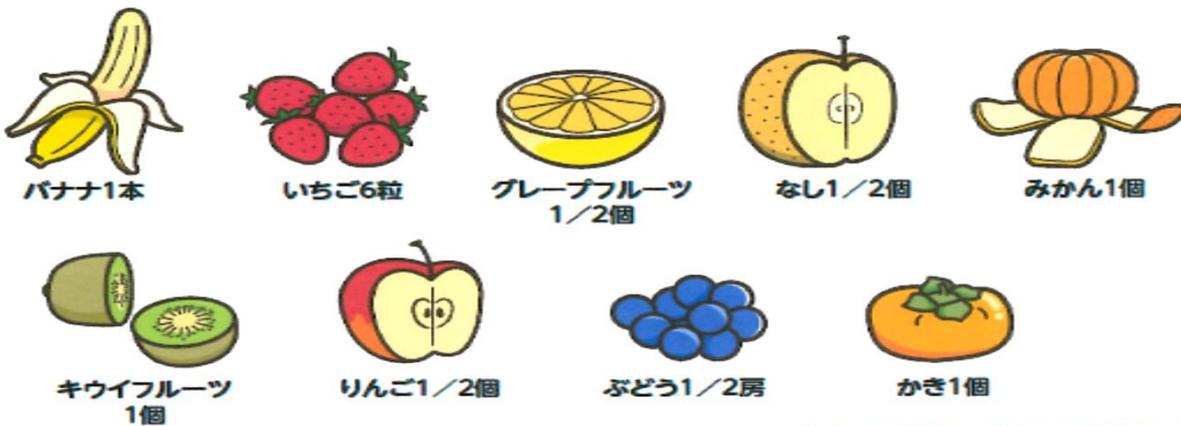


食塩は1日小さじ1杯



果物を摂取しよう！

1日分の果物の目安 (約100g)



※エネルギー量:約50kcal(バナナは約100kcal)

バランスよく食べよう！

単品にもう1品プラスしよう！



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ピリ辛冷やしラーメン シナモンポテト 洋なし缶	ごぼうピラフ イカバーグ フルーツサワー	厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁(あさり・牛蒡・小松菜) みかん	角食パン/苺ジャム 味噌ワタンスープ たこ焼き風天ぷら	タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー
ソフトラーメン、ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま油、ラー油、白ごま、醤油、きび砂糖、みそ、酒、玉ねぎ、生姜、にんにく、トウバンジャン、ウスターソース、酢、むろあじ(だし)昆布(だし)/サツマ芋、菜種油、グラニュー糖、シナモン/洋ナシ缶	胚芽米、大麦、バター、ワイン、塩、ベーコン、ゴボウ、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油、醤油、コショウ/イカ、タラシり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、塩、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、ヨーグルト、上白糖	白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ油、もやし、ほうれん草、厚揚げ、片栗粉、菜種油、醤油、みりん、玉ねぎ、リンゴ、ウスターソース、きび砂糖、生姜、にんにく、トウバンジャン、片栗粉、ごま油、白ごま/あさり、酒、ゴボウ、小松菜、長ねぎ、みそ、むろあじ(だし)昆布(だし)/みかん	角食/苺、水あめ、砂糖、ペクチン、クエン酸/ワタンスープ、豚肉、酒、生姜、にんにく、味噌、トウバンジャン、ごま油、メンマ、人参、たまねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれん草、サラダ油、鶏ガラ、豚骨(だし)煮干し(だし)昆布(だし)玉ねぎ(スープ)人参(スープ)/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、菜種油、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、糸カツオ、青のり	白飯、豚肉、大豆水煮、赤ワイン、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、赤ワイン、塩、コショウ、オールのライス、チリパウダー/塩わかめ、豆腐、干しシイタケ、長ねぎ、醤油、酒、塩、白ごま、むろあじ(だし)昆布(だし)菜田(だし)/パイン、砂糖、難消化性デキストリン、寒天、ゲル化剤
8	9	10	11	12
ミートとズッキーニの Pasta スパイシーポテト ヨーグルト	ほうれん草ピラフ 白花豆コロッケ みかん	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) チキンカツ味噌ダレ	背割りコッペ/ウインナー あさりのチャウダー パイン缶	ご飯 豆腐のトロトロ煮 サブスパイス揚げ ナムル
ソフトパスタ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、サラダ油、ズッキーニ、菜種油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト缶、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、塩、コショウ、ナツメグ、赤ワイン、鶏ガラスープ/じゃが芋、パーム油、菜種油、パセリ、塩、コショウ、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/ヨーグルト	胚芽米、大麦、バター、塩、白ワイン、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、塩、コショウ、ほうれん草/白花豆、じゃが芋マッシュポテト、バター、砂糖、パン粉、でん粉、粉末大豆、貝殻焼成カルシウム、菜種油/みかん	白飯/豆腐、塩わかめ、干しシイタケ、長ねぎ、醤油、酒、塩、菜田(だし)むろあじ(だし)昆布(だし)/鶏肉、白ワイン、塩、コショウ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/ハム、ほうれん草、もやし、醤油、辛子、きび砂糖/みそ、醤油、きび砂糖、酒、みりん、ごま油、白ごま	コッペパン、チキンウインナー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、辛子、赤ワイン/あさり水煮、白ワイン、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、コショウ、鶏ガラスープ/パイン缶	白飯/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、塩、コショウ、片栗粉、鶏ガラスープ/サバ、生姜、にんにく、酒、醤油、砂糖、片栗粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、コショウ、菜種油/ハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン、白ごま
15	16	17	18	19
 敬老の日	鮭ご飯 豚汁 星のコロッケ	ご飯 小松菜スープ 野菜春巻 マーボーナス	ロールパン ポークシチュー コールスローサラダ 黄桃缶	ご飯 カレー肉じゃが 揚げエビシューマイ おかかふりかけ
	胚芽米、大麦、酒、昆布(だし)紅ササ、醤油、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、酒、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ゴボウ、長ねぎ、生姜、サラダ油、みそ、唐辛子、むろあじ(だし)菜田(だし)昆布(だし)/じゃが芋、玉ねぎ、砂糖、豚脂、乾燥マッシュポテト、塩、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、水あめ、炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄、菜種油	白飯/ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン、醤油、塩、コショウ、酒、鶏ガラスープ、昆布(だし)むろあじ(だし)/たけのこ、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、酒、オスターソース、香辛料、小麦粉、キシロース、菜種油/茄子、菜種油、豚肉、人参、長ねぎ、干しシイタケ、生姜、にんにく、みそ、きび砂糖、酒、みりん、醤油、片栗粉、トウバンジャン	ロールパン/豚肉、生姜、にんにく、セロリ、塩、コショウ、赤ワイン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、サラダ油、小麦粉、ハヤシルウ、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、醤油、ウスターソース、赤ワイン、塩、コショウ、きび砂糖、鶏ガラスープ/キャベツ、人参、ホールコーン、酢、サラダ油、砂糖、コショウ、辛子/黄桃缶	白飯/豚肉、酒、じゃが芋、玉ねぎ、人参、白滝、さやいんげん、干しシイタケ、たまご茸、生姜、サラダ油、醤油、黒砂糖、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、昆布(だし)/エビ、玉ねぎ、イトヨリダすり身、豚脂、パン粉、植物性たんぱく質、チキンスープ、醤油、魚介エキス、小麦粉、加工でん粉、ピロリン酸第二鉄、菜種油/しらす干し、酒、醤油、塩、糸カツオ、きび砂糖、切りのり、白ごま
22	23	24	25	26
醤油ラーメン チーズポテト焼き ブルー	秋分の日 振替休日	炊き込みいなり イカフライ お浸し(小松菜・もやし)	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	ご飯 すき焼き(豚肉) かぼちゃ天ぷら のりとあさりの佃煮
ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、さわかめ、コショウ、鶏ガラ(スープ)豚骨(スープ)昆布(スープ)煮干し(スープ)玉ねぎ(スープ)人参(スープ)/じゃが芋、きび砂糖、バター、牛乳、チーズ/ブルー		胚芽米、大麦、砂糖、酢、酒、塩、昆布(だし)油揚げ、人参、干しシイタケ、ク、ひじき、醤油、きび砂糖、酒、みりん、白ごま、あまのり/イカ、パン粉、小麦粉、植物性たんぱく質、でん粉、菜種油/小松菜、もやし、糸カツオ、醤油	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、サラダ油、牛乳、チーズ、スキムミルク、白ワイン、塩、コショウ、鶏ガラスープ、パン粉、粉チーズ/厚揚げ、生姜、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、人参、醤油、きび砂糖、酢、コショウ、ごま油、白ごま/パイン缶	白飯/豚肉、醤油、きび砂糖、酒、サラダ油、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまご茸、焼き麸、春雨、干しシイタケ、黒砂糖、みりん/かぼちゃ、小麦粉、卵、塩、菜種油/あさり水煮、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、もみのり、ひじき、水あめ
29	30	10/1	2	3
五目うどん 枝豆 ごまだんご	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	和そぼろ御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 胡瓜の辛子和え	横割りパンズ/ハンバーグ /スライスチーズ かぼちゃシチュー グレーゼリー	カレーライス 小松菜とコーンのサラダ
ソフト麺、鶏肉、酒、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ゴボウ、長ねぎ、干しシイタケ、たまご茸、醤油、きび砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、むろあじ(だし)菜田(だし)昆布(だし)/枝豆、塩/白玉餅、黒すりごま、きび砂糖、塩	胚芽米、塩、ごま油、酒、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、サラダ油、醤油、塩、コショウ、小松菜、かたくちイワン、生姜/牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚脂、豚肉、でん粉、大豆たんぱく質、醤油、塩、ケチャップ、パン粉、小麦粉、菜種油/ハム、緑豆春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、辛子、白ごま	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、干しシイタケ、白ごま、生姜、ゴボウ、人参、味噌、醤油、酒、みりん、きび砂糖、油揚げ、ひじき、唐辛子、サラダ油/じゃが芋、塩わかめ、長ねぎ、みそ、むろあじ(だし)昆布(だし)/きゅうり、きび砂糖、塩、辛子、白ごま	横割りパンズ/豚肉、鶏肉、玉ねぎ、植物性たんぱく質、豚脂、難消化性デキストリン、ブドウ糖加工品、ポークエキス、チキンフイオン、加工でん粉、クエン酸ナトリウム、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、辛子粉/スライスチーズ/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラスープ/ぶどう果汁、ブドウ糖、難消化性デキストリン、グラニュー糖、ゲル化剤、クエン酸ナトリウム	白飯、豚肉、赤ワイン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、リンゴ、生姜、にんにく、グリーンピース、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、塩、シナモン、オールのライス、鶏ガラスープ/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油、コショウ