



給食だより



令和8年8月31日 札幌市立清田南小学校
札幌市立清田小学校

北海道でもまだまだ暑い日が続きますが、次第に朝夕は涼しくなり、秋の気配が感じられる季節になりました。9月からは秋が旬の食材が給食に登場する予定です。旬の味覚を味わいましょう。

食生活改善普及運動

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」の期間です。食べ過ぎや不規則な食事を続けていると生活習慣病につながります。一人ひとりが食習慣を見直し、改善する機会としましょう。

基本テーマ『まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス』

「毎日プラス1皿の野菜」



1日に必要な野菜の摂取量は350g。

これは日本人の平均摂取量に、もう1皿加えた量です。

トマトなら半分で1皿分になります。また、ハンバーグやとんかつに野菜を添える、野菜たっぷりの汁物にするのも良いですね。



「毎日のくらしに果物を」



1日に必要な果物の摂取量は200g。

200gの目安：みかん2個、バナナ2本、キウイフルーツ2個、りんご1個

果物にはビタミン類、食物繊維、カリウムなどが豊富に含まれています。様々な果物を組み合わせて食べるようにしましょう。



「おいしく減塩1日マイナス2g」



現在の日本人の平均摂取量は1日約10g。目標量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。生活習慣病の予防のためにも、子どもの頃から薄味に慣れることが大切です。塩分を減らす工夫として、以下を参考にしてみましょう。

- ① うどんやラーメンなどの麺類の汁を残す。
- ② かつおぶし、昆布、煮干しなどの天然のだしをとる。
- ③ レモン汁などの柑橘系、カレー粉などの香辛料を使う。



「毎日のくらしにwithミルク」



牛乳は1日にコップ1杯（約200mL）が目安です。

牛乳には、たんぱく質やカルシウムなどが豊富に含まれ、特に成長期に欠かせない栄養をとることができます。給食では毎日つきますが、ぜひ休みの日も家で飲む習慣を付けましょう。



9月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

★しらすやわかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。

清田小

月	火	水	木	金
早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう！ 	1日 ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・ハセリ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ズッキーニ・菜種油・小麦粉・カレー粉・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・食塩・こしょう・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ・フレンチポテト・菜種油・食塩・青のり	2日 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー 胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・ハセリ・醤油・こしょう・いわしのカリカリフライ・菜種油・つぶつぶレモンゼリー	3日 ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ 白飯・豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・赤味噌・白味噌・酒・むろあじ・宗田かつお・昆布・野菜春巻・菜種油・しらす干し・酒・醤油・食塩・てんさい糖・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	4日 秋の遠足 
7日 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ 白飯・豚ひき肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆水煮・ハセリ・レースン・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・食塩・こしょう・オースバイス・ナツメグ・小松菜・ホールコーン・白ごま・きび砂糖・酢・醤油	8日 清田小:4年給食なし 冷麦 きなこポテト ミニトマト ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・むろあじ・昆布・フレンチポテト・菜種油・きな粉・きび砂糖・食塩・ミニトマト	9日 清田小:5年給食なし 五目ごはん 味噌汁 さばの香味揚げ 胚芽精米・大麦・酒・食塩・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油・醤油・きび砂糖・こ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・さば・生姜・にんにく・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油	10日 ビビンバ 大豆フレークのすまし汁 アイスクリーム 白飯・豚ひき肉・焼き豆腐・ママ・長ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・風調味料・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・白ごま・酢・一味唐辛子・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・酒・食塩・片栗粉・むろあじ・宗田かつお・昆布・アイスクリーム	11日 背割コッペパン かぼちゃのポターージュ セルフドック パイン缶 背割コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリー・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・白ワイン・食塩・こしょう・鶏がらスープ/チキンウイナー・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン/パイン缶
14日 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 白飯/ベーコン・小松菜・春雨・ホールコーン・醤油・食塩・こしょう・酒・鶏がらスープ・昆布・むろあじ/ひじき春巻・菜種油・なす・菜種油・豚ひき肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・生姜・にんにく・赤味噌・きび砂糖・酒・みりん・風調味料・醤油・片栗粉・豆板醤	15日 清田小:4年給食なし 肉うどん ごまだんご りんご ソフトめん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・昆布/白玉もち・黒すりごま・きび砂糖・食塩/りんご	16日 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・大麦・豚肉・サラダ油・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん・風調味料・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油・食塩・こしょう/凍り豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・風調味料・カレー粉・食塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・菜種油/みかん缶・ハイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖	17日 ごはん けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え 白飯・鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・赤味噌・白味噌・酒・むろあじ・宗田かつお・昆布/さんま・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・風調味料・生姜・白ごま/ちくわ・ほうれん草・白菜・醤油・きび砂糖・からし	18日 ロールパン あさりのチャウダー 大根サラダ 黄桃缶 ロールパン/あさり・白ワイン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・白ワイン・食塩・こしょう・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢・黄桃缶
21日 敬老の日 	22日 国民の祝日 	23日 秋分の日 	24日 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ 白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・生姜・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・酒・きび砂糖・みりん・風調味料・一味唐辛子/キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/えびシュウマイ・菜種油	25日 横割パンズパン コーンクリームスープ ハンバーグ ミニトマト 横割パンズパン/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・白ワイン・食塩・こしょう・鶏がらスープ/ハンバーグ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/ミニトマト
28日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ おひたし 白飯/豆腐・豚肉・ヒーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・オイスターソース・食塩・こしょう・酒・みりん・風調味料・片栗粉/ひじき入りぎょうざ・菜種油・小松菜・もやし・糸かつお・醤油	29日 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶 ソフトラーメン・豚肉・ママ・生姜・にんにく・酒・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・醤油・みりん・風調味料・食塩・こしょう・鳥がら・豚骨・昆布/じゃがいも・菜種油・食塩・こしょう/パイン缶	30日 わかめごはん 味噌汁 チキンカツ 胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白ごま/じゃがいも・玉ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・鶏肉・食塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・菜種油	不足しがちな栄養素はおやつで補おう！ カルシウムや食物繊維は食事をしっかりとっていても不足しやすい栄養素です。甘いお菓子やスナック菓子ではなく、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などをおやつとして上手に利用しましょう。   	