



給食だより 10月

令和8年(2026年)9月30日

札幌市立清田中学校

札幌市立北野中学校



9月は 食生活改善普及運動月間 でした



厚生労働省では、毎年9月を「食生活改善普及運動」の期間としています。今年度の基本テーマは「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」で「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」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開してきました。

中学生のうちから、より良い食生活を心がけることは将来のためにとっても大切です。学校給食でも日頃の食指導に加え「野菜摂取」「食塩摂取量の減少」などに重点的に取り組んでいます。

より良い食生活のためのポイント

主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスが取りやすくなります。中食なども取り入れて、この3つが揃う食事を意識しましょう。



野菜を毎日1皿プラスしよう

毎日、もう1皿分の野菜を増やすことで健康に良い影響が期待できます。手に入りやすい野菜を上手に組み合わせ、もう1皿分取り入れてみましょう。



1日マイナス2g、おいしく減塩しよう

食塩の摂り過ぎには注意が必要です。だし・柑橘類・香辛料や、減塩食品もうまく使って、おいしく減塩してみましょう。



毎日果物を食べよう

毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんだったら1日2個。カットフルーツなども手に取りやすくておすすめです。



毎日のくらしに with ミルク

国民健康・栄養調査では、20～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれている牛乳・乳製品を、毎日の食生活に取り入れましょう。



学校給食展のお知らせ

「きゅうしょくで学ぼう! 食べる楽しさ 大切さ」
10月10日(土) 11:00~18:00
札幌駅前地下歩行空間 (チ・カ・ホ 北1条東)

札幌市の学校給食についてのパネル展示や実物展示、リーフレットやレシピ等の配付も行います。
お時間のある方は、ぜひ足を運んでみてください。



10月の予定献立

きよた野菜が登場！ポースター
ほうれん草、干し椎茸が登場予定です！



清田中学校

月	火	水	木	金
* 牛乳(200mL)は毎日つきます。 * 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。 * ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。 * 献立名の下の段には主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。			1 日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻 ミニトマト 白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 鶏がらスープ/ひじき春巻(たけのこ 人参 豚肉 ひじき オイスターソース 小麦粉) 油/ミニトマト/	2 日 背割コッペ ブロッコリーのグラタン セルフドック(ウインナー) パイン缶詰 背割コッペ 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 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ/チキンウインナー ケチャップ オイスターソース/パイン缶詰/
5 日 豚すき丼 味噌汁 うの花コロッケ  白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 ほうれん草/わかめ じゃがいも 長ねぎ 味噌/うの花コロッケ(じゃがいも ごぼう にんじん 玉ねぎ おから ひじき 大豆たんぱく パン粉 小麦粉) 油/	6 日 パスタカレーソース フレンチポテト ソパスタ 豚肉 豚バチップ ソフト大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご セリ 生姜 にんにく バチ 小麦粉 ケチャップ ガーリック油 オイスターソース 鶏がらスープ/フレンチポテト 油/	7 日 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ 洋なし缶詰 胚芽米 小麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホルモン油 小松菜/十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉) 油/洋なし缶詰/	8 日 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ほっけカレー揚げ しょうが和え 白飯/豆腐 豚肉 むぎえび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎ茸 干し椎茸 黒きくらげ 生姜 にんにく 油 ごま油 かたくり粉/ほっけ 小麦粉 かたくり粉/小松菜 もやし 生姜/	9 日 横割バンズ コーンクリームスープ 焼きハンバーグ (照り焼きソース) 大根サラダ スライスチーズ 横割バンズ/ホロートン クリームスープ ベーコン 玉ねぎ 人参 バチ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく)/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油/スライスチーズ/
12 日 スポーツの日  白飯 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 味噌 ごま油 白すりごま/鶏肉 豆腐 ごんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油/みかん/	13 日 味噌ラーメン 星のコロッケ りんご ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白ごま 味噌 トマトソース ごま油 もやし マヨネーズ ほうれん草 長ねぎ 芽わかめ/星のコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉 小麦粉) 油/りんご/	14 日 鶏ごぼうごはん さばスパイス揚げ 磯和え 胚芽米 小麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 味噌 ごぼう 人参 油揚げ 油 白ごま/さば 生姜 にんにく かたくり粉 小麦粉 油/小松菜 もやし 海苔/	15 日 味噌かつ丼 けんちん汁 みかん 白飯 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 味噌 ごま油 白すりごま/鶏肉 豆腐 ごんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油/みかん/	16 日 黒コッペパン ベーコンシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ パイン缶詰 黒コッペパン/ベーコン シチュー 玉ねぎ 人参 バチ 小麦粉 油 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/パイン缶詰/ホロートン 白ごま 油/パイン缶詰/
19 日 ごはん スンドゥブチゲ 揚げぎょうざ ナムル 白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく トマトソース 油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/Feちゃんごぼう(豚肉 豚バチップ 玉ねぎ 葉ねぎ にら にんにく 生姜 にんじん 椎茸 大豆たんぱく ごま油 小麦粉) 油/小松菜 もやし 人参 ごま油 トマトソース 白ごま/	20 日 札教研推進事業 給食なし 	21 日 ビビンバ カレーコロッケ フルーツミックス 胚芽米 小麦 豚肉 焼き豆腐 マヨネーズ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 トマトソース 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/フルーツミックス(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦粉 パン粉) 油/缶詰(みかん バナナ 黄桃 梨 夏みかん)/	22 日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 柿 白飯 豚肉 マヨネーズ 人参 油 もやし 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ りんご オイスターソース 生姜 にんにく トマトソース かたくり粉 ごま油 白ごま/キャベツ 油揚げ 味噌汁/柿/	23 日 背割コッペ チキンクリームシチュー 焼フランク にんじんと コーンのサラダ 背割コッペ パン/鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バチ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ホロートン ケチャップ 中濃ソース/人参 きゅうり ホルモン油/
26 日 ごはん さつま汁 ししゃものから揚げ からし和え 白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 ごんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 油 味噌/からし和え(ししゃも(持ち出し) 小麦粉 かたくり粉 油/焼き竹輪 小松菜 もやし/	27 日 きつねうどん あべかわだんご 柿 ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎ茸 小松菜/白玉もち きな粉/柿/	28 日 五目ごはん 道産ブリカツ ごま和え 胚芽米 小麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干し椎茸 グリルピーズ 油/道産ぶりかつ(ぶり) パン粉 小麦粉 マヨネーズ 油/ほうれん草 もやし 白すりごま/	29 日 スープカレー ハムコーンサラダ 白飯 鶏肉 じゃがいも さやいんげん かぼちゃ しめじ セリ りんご 生姜 にんにく 油 トマト缶詰 玉ねぎ/ホロートン キャベツ ごま油/	30 日 揚げパン(きなこソフト) 麦入り野菜スープ 中華サラダ ソフトパン/パン 油 きな粉/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セリ パチンコ 小麦粉/大麦/緑豆春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 白ごま/

