



8・9月

令和 8 年 7 月 29 日
札幌市立幌南小学校

長い夏休みに入ります。休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守って、休み明け、元気に登校してくれるのを待っています。

9月は食生活改善普及運動月間です！！

食生活改善普及運動は、「健康寿命をのばそう！」をスローガンに幅広い企業や団体等が主体となり進めています。日本人の平均寿命は 84.3 年ですが、健康寿命は 74.1 年。(2019 年調査結果)。つまり、10.2 年間は日常生活に何らかの制限があり、元気に過ごせていないということです。少しでも長く健康で楽しい生活ができるように今から食生活を見直しましょう。

～食生活改善普及運動のテーマは～

「食事をおいしく バランスよく」

健康的な食生活のためには、まず、主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です。和食の献立の基本「一汁三菜」を御存じでしょうか。ご飯と汁物、魚・肉・大豆・卵などのたんぱく源になるおかず 1 品、そして野菜のおかず 2 品を示す言葉です。このバランスで食べると、不足している野菜もしっかり摂取できます。1 日に 1 回でも、このバランスで食事をしてみませんか。



野菜を食べると、食物繊維が腸内環境を整え、体の調子を整えてくれます。また、糖質や脂肪の吸収を穏やかにしてくれるため、肥満予防にもなります。一皿 70g として、1 日 5 皿食べると目標の 350g を摂取できます。小学生は、280g～300g が目安です。一皿 60g 程度で 5 皿を目標に食べると良いでしょう。

～札幌市学校給食会からのお知らせ～

親子市場見学・料理教室 を実施します

実施日時 令和 8 年 10 月 3 日 (土) 9:00～13:30 予定 9:00 集合 (現地集合・現地解散)

会場 札幌市中央卸売市場管理センター (札幌市中央区北 12 条西 20 丁目)

3 階多目的室 (集合場所)・2 階調理実習室

対応 市内在住の小学校 4 年生から 6 年生とその保護者 (児童 1 名と保護者 1 名の 2 名限定)

定員 12 組 (24 名) 費用 無料

申し込み方法 ハガキまたは FAX で必要事項を記入し

公益財団法人札幌市学校給食会 〒060-0002 札幌市中央区北 2 条西 2 丁目 STV 北 2 条ビル

FAX 011-211-3898 あてへ 9/11 (金) 必着

必要事項 ①行事名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号

⑤参加する保護者の氏名 (フリガナ) 年齢・性別

⑥参加する児童の氏名 (フリガナ) 年齢・性別・学校名・学年

⑦駐車場の要・不要

問い合わせは
011-211-3897
担当 岩田まで

8・9月のよていにこんだて



月	火	水	木	金
31 黒コッペパン 塩ワタンスープ ★チキンナゲット とうもろこし	1 豚ミックス丼 味噌汁 (大根・油揚げ) たたききゅうり	2 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	3 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ アイスクリーム	4 ご飯 醤油けんちん汁 ★日本海産ほっけフライ のりの佃煮
黒コッペパン／ワタンスープ、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油／鉄腕チキンナゲット(加工品)、油／とうもろこし	白飯、豚肉、生姜、片栗粉、小麦粉、油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま／大根、油揚げ／きゅうり、ごま油、ごま	ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ／じゃが芋、青のり、油	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ、油／いわしのカリカリフライ(加工品)、油／アイスクリーム	ご飯／鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油／日本海産ほっけフライ(加工品)、油／海苔、ひじき
7 角食パン・いちごジャム レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ	8 スープカレー フルーツミックス	9 冷麦 南瓜の天ぷら 黄桃缶詰	10 五目ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ) さばの香味揚げ	11 ご飯・豚汁 ★ひじき入り餃子 ごま和え(小松菜・白菜)
角食パン・いちごジャム／ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリ、鶏がらスープ／たら切り身、にんにく、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、油	白飯、鶏肉、にんにく、オリーブ油、じゃが芋、南瓜、いんげん、しめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、油、トマト缶詰／缶詰(みかん・パイナップル・りんご・黄桃・梨)	ソフト冷麦、油揚げ、干椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ／南瓜、小麦粉、全卵、油／黄桃缶詰	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干椎茸、グリーンピース、油／木綿豆腐、なめこ、長ねぎ／さば切り身、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、油	白飯／豚肉、木綿豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、油／ひじき入り餃子(加工品)、油／小松菜、白菜、ごま
14 滝野宿泊学習 コッペパン チリコンカン ★コーンフライ 梨	15 滝野宿泊学習 和風そばろご飯 味噌汁(大根・油揚げ) ★揚げえびシュウマイ	16 5年休業日 肉うどん ごま団子 りんご	17 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	18 ご飯・味噌けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え (ほうれん草・もやし・ちくわ)
コッペパン／豚肉、いんげん豆、玉ねぎ、じゃが芋、人参、パセリ、油、トマトピューレ、鶏がらスープ／コーンフライ(加工品)、油／梨	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干椎茸、ひじき、ごま、生姜、油、ごぼう、人参／大根、油揚げ／えびシュウマイ(加工品)、油	ソフト麺、豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、たまご茸／白玉もち、ごま／りんご	胚芽精米、大麦、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、油／ほっけ切り身、小麦粉、全卵、パン粉、ごま、油／ローズハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油	白飯／鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油／さんま、片栗粉、小麦粉、油、しょうが、ごま／ちくわ、ほうれん草、もやし
21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日 振替休日	24 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨	25 旬の食べ物ずかん キーマカレー ほうれん草と コーンのサラダ
28 背割コッペパン 南瓜のポタージュ セルフドック(ウインナー) 黄桃缶詰	29 ピピンパブ 大豆フレークのすまし汁 ★ブルーベリーゼリー	30 ミートとズッキーニ のスパゲティ ビーンズサラダ	◎牛乳は毎日 200mL つきます。 ※★印は加工食品です。 ※献立は仕入れの状況などにより変更する場合があります。予めご了承ください。 ※わかめ、しらす、あさりなど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。 ※使用食材を記載しています。アレルギーのため、教室で自己除去するお子さんは、登校前にひとこと声かけをお願いします。	
背割コッペパン／ベーコン、南瓜、玉ねぎ、セロリ、パセリ、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／チキンウインナー／黄桃缶詰	白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油、ごま油、人参、ほうれん草、もやし、ごま／大豆の華フレーク、木綿豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸／ブルーベリーゼリー(加工品)	乾燥スパゲティ、オリーブ油、油、パセリ、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、油、ズッキーニ、小麦粉、トマトピューレ、鶏がらスープ／手亡豆、枝豆、ローズハム、コーン、キャベツ、玉ねぎ、ごま油		

