

給食だより

9月

令和8年(2026年)8月31日
札幌市立向陵中学校

暑かった夏も終わり、少しずつ秋が近づいてきました。秋は、おいしい食べ物がたくさん旬を迎える季節です。旬の味を楽しみながら、おいしく食べましょう。

9月は食生活改善普及運動月間

テーマは「食事をおいしく バランスよく」

毎日の食事で主食・主菜・副菜を組みあわせて食べることで、栄養バランスが整います。

主食・主菜・副菜を組みあわせた食事を食べるように心がけましょう。主食・主菜・副菜のバランスは、

主食3：主菜1：副菜2 になります。



テーマに加えて

おいしく減塩 1日マイナス2g

-2

食塩摂取量1日の目安は、**成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満**です。

令和4年札幌市民の健康・栄養調査では、成人の食塩摂取量は**男性 10.1g、女性 8.9g**で、**食塩とり過ぎの傾向**です。だし・柑橘類・香辛料等を活用し、おいしく減塩しましょう。

●今すぐできる！減塩ポイント

- ・食塩の多い料理（カレー、ラーメン、寿司など）を控える
- ・減塩・低塩の調味料を選ぶ
- ・酢やレモンなどの酸味、にんにくやしょうがなどの薬味、カレー粉や唐辛子などの香辛料を活用する

今月の給食は…

○札幌産**フードリサイクル**作物を利用した献立が登場します。



レタス 第2弾 9日：タコライス



ブロッコリー 17日：ブロッコリーのグラタン

○郷土料理で日本味めぐり(近畿):25日(兵庫県)かつめし(生徒提案)



＝今月の給食から＝

小松菜スープ (79kcal)

○材料 (4人分)

ベーコン	1枚
小松菜	150g
緑豆春雨	30g
ホールコーン	40g
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1
鶏がらスープ	300mL
だし汁	400mL
(昆布・かつお)	



○作り方

- ① ベーコンはせん切りにする。小松菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にベーコンを入れ、から炒りし、だし汁、スープ、ホールコーンを入れて煮る。
- ③ A、緑豆春雨、小松菜を入れて煮る。味をととのえて完成。

まだ暑いですね。小松菜の代わりに、ほうれん草、チンゲン菜、レタスなど他の葉物野菜でもおいしく食べられるあっさりしたスープはいかがでしょう。朝ごはんにもおすすめです。



9月の予定献立



月	火	水	木	金
*牛乳は毎日 200 mL つきます。 *★は加工食品です。 *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 *25日は給食時間に TV 放送  を予定しています。	1 704 kcal ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ★ 冷凍パイナップル	2 812 kcal 和風そぼろごはん 味噌汁(高野豆腐、小松菜) 揚げいわしハンバーグ★ おろしソース	3 736 kcal 背割コッペ コーンクリームスープ チリドック(フランク) 冷凍みかん	4 841 kcal ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻★ ミニトマト 
	胚芽精米、大麦、バター、ラム肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、油/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、油/パイナップル缶詰	白飯、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、干椎茸、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、油/高野豆腐、小松菜/魚肉すり身、たまねぎ、にんじん、ねぎ、粒状植物性たん白、いわし、しょうが、マッシュポテト、にんにく、油、だいこん、片栗粉	背割コッペ/コーン(ホール、クリーム)、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ボークウインナー、たまねぎ、トマトピューレ/みかん	白飯/豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干椎茸、オイスターソース、ごま油、片栗粉/たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、小麦粉、でん粉、油/ミニトマト
7 733 kcal 冷麦(ほうれん草入り) とり天 りんご缶詰	8 766 kcal たきこみいなり 野菜コロッケ★ おひたし(小松菜、もやし)	9 760 kcal <u>フードリサイクル</u>  タコライス(沖縄) ワカメスープ ミニトマト	10 768 kcal 横割バンズ かぼちゃシチュー フィッシュバーガー鱈★ コールスローサラダ	11 807 kcal ミートとズッキーニ のスパゲティ  青のりポテト ヨーグルト(加糖)
ソフト冷麦、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵、片栗粉、油/りんご缶詰	胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干し椎茸、ひじき、白ごま、焼きのり/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、スキムミルク、小麦粉、パン粉、すりごま、油/小松菜、もやし、糸かつお	白飯、豚ひき肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、油、小麦粉、トマト缶詰/カットわかめ、豆腐、干椎茸、長ねぎ、白ごま、ごま油/ミニトマト	横割バンズ/ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/すけとうだら、パン粉、小麦粉、でん粉、小麦粉、ライ麦粉、油/キャベツ、にんじん、ホールコーン、油	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、デミグラスソース/じゃがいも、油、青のり/ヨーグルト
14 716 kcal 五目うどん(小松菜) ごまだんご パイナップル缶詰	15 768 kcal ごぼうピラフ コーンフライ★ フルーツカクテル	16 821 kcal ごはん 小松菜スープ いわしのカリカリフライ★ マーボーなす	17 747 kcal 角食 <u>フードリサイクル</u> ブロッコリーのグラタン 大根サラダ  いちごジャム	18 779 kcal カレーライス あさりのサラダ
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干椎茸、たまねぎ/白もち、黒すりごま/パイナップル缶詰	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、油/とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、スキムミルク、油/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、梨、夏みかん)、りんごジュース	白飯/ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン/まいわし、水あめ、しょうが、乾燥マッシュポテト、でん粉、米粉/パン粉、玄米粉、油/なす、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、干椎茸、しょうが、にんにく、片栗粉	角食/ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、たまねぎ、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、パン粉、粉チーズ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/いちごジャム	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、カレールウ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、白ごま、ごま油
21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日	24 714 kcal ソフトフランス あさりのチャウダー 厚揚げサラダ  梨	25 806 kcal かつめし  小松菜とコーンのサラダ (日本味噌ぐり・兵庫県)
ソフトフランス/あさり、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/梨	白飯、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、トマトピューレ、デミグラスソース、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、油、キャベツ/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、油	*使用食材を記載しています(調味料はほぼ省略しています)。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。 *貝や海藻などの海産物には、小さなえび、かになどが混入する場合があります。 *今月の旬の食べもの：レタス、なす、ズッキーニ、ブロッコリー、梨、プルーン		
28 746 kcal しょうゆラーメン チーズポテト焼き プルーン 	29 798 kcal わかめごはん 豚汁 レバー入りメンチカツ★	30 818 kcal ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシウマイ★ あげ入りおひたし		
ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、油、つと、もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/プルーン	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/牛肉、たまねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、パン粉、小麦粉、でん粉、油	白飯/豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、片栗粉/たまねぎ、いとよりだいすり身、えび、豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白、小麦粉、油/油揚げ、ほうれん草、白菜		