

給食だより

令和8年(2026年)8月24日

札幌市立前田北中学校

札幌市立手稲西中学校

札幌市立星置中学校

さあ、2学期が始まります!充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。今年の夏は比較的過ごしやすいですが、引き続き体調管理、食品の管理には十分注意しましょう。

8月は、野菜摂取強化月間です!

9月は、食生活改善普及運動月間です!

札幌市では『健康さっぽろ21』推進の一環として、平成16年(2004年)から8月を野菜摂取強化月間と定め、市民啓発を行っています。

令和4年に行った札幌市健康・栄養調査結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均284gでした。**まずは野菜をとる回数を増やすことで野菜摂取目標量の350gを目指しましょう。**引用:([野菜摂取強化事業/札幌市](#))



厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。健康に対する国民一人の自覚を高めて、健康づくりの実践を促していくことが目的です。

今年度は、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、「バランスのよい食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。

夏休み中は給食もない為、野菜が不足したり、また生活リズムも不規則になりがちです。いままでの自分の食生活について見直す機会としていただければと思います。(https://kenet.mhlw.go.jp/slp/) スマートライフプロジェクトのホームページになります。



月		火		水		木		金	
24	始業式	25	716kcal	26	定期テスト	27	791kcal	28	759kcal
		冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロケ 冷凍みかん				厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト		背割コッペ コーンクリームスープ チリドック 国産温州みかんゼリー	
31	781kcal	9/1	716kcal	2	712kcal	3	809kcal	4	711kcal
大浜みやこかぼちゃのスープカレー フルーツミックス		ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パン		ラム肉のピラフ 白花豆コロケ 冷凍みかん		和風そぼろごはん 味噌汁 いわしハンバーグ		レーズンパン イタリアンスープ 日本海産ホッケフライ とうもろこし	
7	785kcal	8	740kcal	9	789kcal	10	844kcal	11	740kcal
タコライス ワカメスープ パン		冷麦 とり天 黄桃		小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ フルーツミックス		ご飯 マーボー豆腐 大浜みやこかぼちゃの天ぷら ミニトマト		豆パン 塩ワントンスープ いわしのカリカリフライ キャロットゼリー	
14	787kcal	15	705kcal	16	748kcal	17	727kcal	18	834kcal
カレーライス あさりのカリッとサラダ		五目うどん ごまだんご 梨		わかめごはん 豚汁 コーンフライ		ご飯 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮		ロールパン ベーコンシチュー 厚揚げサラダ 梨	
21	敬老の日	22	国民の休日	23	秋分の日	24	843kcal	25	767kcal
						ゆであげカレーソース 青のりポテト アイスクリーム		黒コッペパン ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ 梨	
28	775kcal	29	747kcal	30	780kcal				
肉炒め丼 味噌汁 春巻		しょうゆラーメン チーズポテト焼き プルーン		ごぼうピラフ 十勝大豆コロケ フルーツカクテル					

9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月24日(木)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
ご飯	豆パン	カレーライス	五目うどん	わかめごはん	ご飯	ロールパン	ゆであげカレーソース	肉炒め丼	しょうゆラーメン	ごぼうピラフ
		白飯	ソフトめん	米(はいが精米)			スパゲティ	白飯	ソフトラーメン	米(はいが精米)
マーボー豆腐	塩ワタンスープ	豚肉	鶏肉	おおむぎ(米粒麦)	味噌汁	ベーコンシチュー	オリーブ油	豚肉	豚肉	おおむぎ(米粒麦)
豆腐	ワタン皮	赤ワイン	油揚げ	炊き込みわかめ	豆腐	ベーコン	パセリ	メンマ	メンマ	バター
豚肉	じゃがいも	じゃがいも	つと	白ごま	こまつな	じゃがいも	豚肉	にんじん	しょうが	白ワイン
しょうが	にんじん	にんじん	にんじん	豚汁	えのきたけ	たまねぎ	大豆水煮	もやし	にんにく	ベーコン
にんにく	ほうれんそう	たまねぎ	こまつな	豚肉	白みそ	にんじん	たまねぎ	こまつな	醤油	ごぼう
にんじん	もやし	セロリー	ごぼう	豆腐	赤みそ	にんじん	にんじん	醤油	つと	たまねぎ
長ねぎ	メンマ	りんご	長ねぎ	じゃがいも	おろあじ	小麦粉	セロリー	たまねぎ	もやし	にんじん
干しいたけ	長ねぎ	しょうが	干しいたけ	板こんにやく	昆布	バター	しょうが	りんご	たまねぎ	にんにく
赤みそ	しょうが	にんにく	たまぎたけ	だいこん	ごまザンギ	牛乳	にんにく	ウスターソース	にんじん	ホールコーン
醤油	にんにく	小麦粉	醤油	たまねぎ	鶏肉	豆乳	小麦粉	きび砂糖	長ねぎ	パセリ
黒砂糖	醤油	カレー粉	殺物酢	ごぼう	しょうが	チーズ	カレー粉	しょうが	ほうれんそう	醤油
きび砂糖	黒こしょう	カレールウ	唐辛子	長ねぎ	にんにく	スキムミルク	カレールウ	にんにく	くきわかめ	黒こしょう
オイスターソース	鳥がら	ウスターソース	唐辛子	しょうが	醤油	白こしょう	ケチャップ	トウバンジャン	黒こしょう	冷凍十勝大豆コロッケ
ごま油	豚骨	ケチャップ	おろあじ	白みそ	全卵	白ワイン	ウスターソース	かたくり粉	鳥がら	
トウバンジャン	昆布	醤油	宗田 昆布	赤みそ	かたくり粉	鶏がらスープ	中濃ソース	ごま油	豚骨	フルーツカクテル
唐辛子	煮干し	シナモン	ごまだんご	赤みそ	白ごま	厚揚げサラダ	醤油	白ごま	昆布	パン缶
かたくり粉	冷凍いわしのカリカリフライ	鶏がらスープ	白玉もち	おろあじ	のりとあさりの佃煮	厚揚げ	黒こしょう	白こしょう	煮干し	黄桃缶
大須みやこばやちの天ぷら		鶏がらスープ	黒ごま	しょうが	あさり(水煮)	しょうが	オールスパイス	鶏がらスープ	チーズボテ焼き	なし缶
かぼちゃ	キャラットゼリー	あざりのカリッとサラダ	きび砂糖	醤油	しょうが	醤油	ナツメグ	カットわかめ	きび砂糖	なつめかん缶
小麦粉	にんじん	あざり(水煮)	梨	きび砂糖	醤油	かたくり粉	赤ワイン	長ねぎ	白みそ	りんごジュース
全卵	上白糖	しょうが		もみのり	きび砂糖	小麦粉	鶏がらスープ	白みそ	赤みそ	上白糖
ミニトマト	オレンージュース	小麦粉		ひじき	醤油	キャベツ	鶏のりボテ	赤みそ	おろあじ	白ワイン
	粉寒天	かたくり粉		醤油	きび砂糖	きゅうり	フレッシュボテ	昆布	冷凍春巻	
	上白糖	キャベツ		きび砂糖	水あめ	にんじん	黒こしょう	白ごま		
		醤油		殺物酢		殺物酢	青のり	油サラダ		
		きび砂糖		きび砂糖		黒こしょう	アイスクリーム	きび砂糖		
		かしら		ごま油		白ごま		醤油		
		ごま油		白ごま		梨		黒こしょう		
		白ごま						梨		

