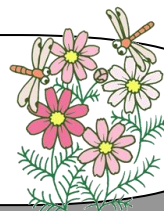


9月

給食だより



札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

2025・8・28

9月は食生活改善普及運動月間です。

健康寿命の延伸を目指し、国民一人ひとりが食生活改善の重要性について理解を深め、日常生活での実践を促進するよう、厚生労働省、都道府県、政令市、市町村などが中心となって進めているのが、「食生活改善普及運動」です。令和7年度は「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、「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」、「食塩摂取量の減少」など、目標をたてて取り組んでいます。

**まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物を
プラスしてみましょう**

野菜
野菜の摂取量は年々減少。
特に20～30代で
少ないです。

果物
果物の摂取も低下傾向。
20～40代では半数以上が
食べていません。

食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です。

食生活改善普及運動

子どもの頃からの減塩が大切です

私たちの食生活は、食塩をとりすぎている傾向にあります。塩分の過剰な摂取は高血圧やそれに伴う循環器疾患などのリスクに深く関係しています。高血圧は自覚症状がないのも特徴です。塩分の過剰な摂取が続く事で生活習慣病の発症や重症化につながる要因になりかねません。子どものうちから薄味を心掛ける等、健康を保つための食習慣を身に付ける事が大切です。

学校給食でも、味噌汁等はだしを濃くって調味料を減らしたり、その他の料理は調味料の濃さや量を見直すなど「おいしく減塩」を目指して取り組んでいます。



ご参考まで

「おいしく減塩」工夫例

- 新鮮な食材を使用し、素材のうま味を生かす。
- だしを上手にとって、うま味を生かす。
- 醤油やソースはかけるのではなく、つけるようにする。
- みそ汁は具を多くして、汁を少なくする
- カレー粉やこしょうなどの香辛料や、しそ・生姜・みょうがなどの香味野菜を使用する。
- レモンやすだち等の酸味を利用する。
- 焼いた香ばしさを生かす。
- 食卓に調味料を置かないようにする。
- 野菜・果物を摂る。（野菜やくだものに多く含まれる「カリウム」がナトリウムの排泄を促します。）

月	火	水	木	金
1 - ごはん - 醤油けんちん汁 - かれい唐揚げ - 磯和え	2 - 冷麦 - とり天 - 黄桃缶	3 - ごぼうピラフ - イカバーグ - フルーツサワー	4 - タコライス - ワカメスープ - 沖縄 パインゼリー	5 - 背割りコッペ - あさりのチャウダー - セルフドッグ (フランク) - 冷凍みかん
鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ/かれい・でん粉・玉ねぎ・しょうが・にんにく/小松菜・もやし・のり	油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ネギ/鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵・かたくり粉・ベーキングパウダー	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/いか・たらしり身・玉ねぎ・でん粉・卵白/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつみかん)・ヨーグルト	豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ネギ・ごま・ごま油/パインアップル果汁	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ポークウィンナー・ケチャップ
8 - ごはん - マーボー豆腐 - ひじき春巻 - ミニトマト	9 - ピリカラ 冷やしラーメン - シナモンポテト - パイン缶詰	10 - 小松菜とじゃこの チャーハン - レバー入り メンチカツ - 中華サラダ	11 - 和風そばろごはん - 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) - 十勝大豆コロッケ	12 - 角食 - 味噌ワントン スープ - たこ焼風てんぷら - いちごジャム
豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ネギ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・豆板醤・かたくり粉/ただのこ・にんじん・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・でん粉・オイスターソース・小麦粉	ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・ごま・味噌・玉ねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤/さつまいも・シナモン	胚芽精米・大麦・ごま油・豚肉・にんじん・玉ねぎ・にんにく・小松菜・かたくちいわし・干しいたけ/牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・でん粉・大豆・トマトケチャップ・パン粉・小麦粉・でん粉/ハム・緑豆はるさめ・きゅうり・もやし・にんじん・ごま油・ごま	鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき・凍り豆腐・わかめ・長ネギ・味噌/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこし油・とうもろこしでん粉・カレー粉	ワントン皮・豚肉・しょうが・にんにく・味噌・豆板醤・ごま油・メンマ・にんじん・玉ねぎ・もやし・長ネギ・ほうれん草/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・ケチャップ・糸かつお・青のり/いちご・水あめ
15 敬老の日 	16 - ミートと ズッキーニの Pasta - スパイシーポテト - ヨーグルト	17 - ほうれん草ピラフ - 白花豆コロッケ - 冷凍みかん	18 - ごはん - 豆腐のトロトロ煮 - さばスパイス揚げ - ナムル	19 - 横割りバンズ - かぼちゃシチュー - 焼きハンバーグ - スライスチーズ - スイートグレープ ゼリー
	豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶詰・トマトピューレ・デミグラスソース/冷凍フレンチポテト・パセリ・カレー粉	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆	豆腐・鶏肉・小松菜・長ネギ・にんじん・しょうが・にんにく・かたくり粉/さば・しょうが・にんにく・かたくり粉・小麦粉・カレー粉/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・豆板醤・ごま	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆・でん粉・ケチャップ/ぶどう果汁
22 - カレーライス - 小松菜と コーンのサラダ	23 秋分の日 	24 - たきこみいなり - イカフライ - おひたし	25 - 厚揚げ入り 肉炒め丼 - 味噌汁 (あさり・ごぼう・小松菜) - 梨	26 - ロールパン - ポークシチュー - コールスロー サラダ - 黄桃缶
豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレーパウダー・ケチャップ・シナモン/ハム・小松菜・コーン・ごま		胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/いか・パン粉・小麦粉・でん粉/小松菜・もやし・糸かつお	豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・厚揚げ・かたくり粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/あさり・ごぼう・小松菜・長ネギ・味噌	豚肉・しょうが・にんにく・セロリ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・小麦粉・ハヤシルク・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト/キャベツ・にんじん・コーン
29 - ごはん - カレー肉じゃが - 揚げえびシュウマイ - おかかふりかけ	30 - 五目うどん - ごまだんご - りんご	9月の予定献立 ☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。 ☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。 ※牛乳は毎日つきます。		
豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たまごだけ・しょうが・カレー粉/玉ねぎ・いとよりだい・えび・豚脂・パン粉・大豆・魚介エキス・小麦粉/しらす干し・糸かつお・のり・ごま	鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ネギ・干しいたけ・たまごだけ/白玉もち・ごま			