

9月 給食だより



2026年9月4日発行 札幌市立南の沢小学校・藻岩北小学校

毎年9月は、国が定める「食生活改善普及月間」です。これは、心身ともに自立して元気に生活できる期間である「健康寿命」を延ばすことを目標にしています。「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、「バランスの良い食事」や「野菜・果物摂取量の増加」、「減塩」などの健康と深く関わりのある食生活の改善について、ご家庭でも見直す機会にいただけたらと思います。

～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（外で作られたものを買い、家などに持ち帰って食べることを取り入れるのもおすすめです。



～野菜と果物をプラスしよう～

不足しがちな野菜は、汁物などに使うことで、かさが減ります。果物は、ヨーグルトにトッピングしたり、スムージーにしたりするなどの工夫をして1皿プラスしてみてもいいですか。冷凍の野菜や果物、カット済み食品を活用することで手軽に調理ができます。



～牛乳・乳製品を取り入れよう～

国が定める「学校給食摂取基準」では、1日に必要なカルシウムの摂取量のうち、50%を学校給食で摂取するように設定されています。土日など給食が無い日も牛乳・乳製品を取り入れましょう。



～減塩の工夫をしよう～

おいしく減塩するためには、①きちんと計量をする。②だしのうま味や酸味、香辛料、香味野菜を活用する。③麺の汁を残すなど食べ方の工夫をする。ことを意識してみましょう。



9月の給食のお知らせ

北海道を食べよう！

第3回 「南区産のこまつな」

9月の「北海道を食べよう！」では、藤野・簾舞地区で育てられた南区産の小松菜が給食で登場します。採れたて新鮮な小松菜をたっぷり使った給食を味わいましょう！

7日(月) ごま和え

10日(木) ビビンパ

16日(水) 小松菜サラダ

17日(木) 小松菜スープ

30日(水) 味噌汁



フードリサイクルのレタスを使います！

調理中に出た野菜くずや食べ残して堆肥を作り、その堆肥を使って作った野菜を使う取組を「フードリサイクル」といいます。9月11日(金)は、このフードリサイクルのレタスを使った「レタス入りミネストローネ」を提供する予定です。



9月の予定献立

月	火	水	木	金
7 南区産こまつな	8	9	10 南区産こまつな	11 フードリサイクルレタス
ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え	冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	ビビンパプ 大豆フレークのすまし汁 アイスクリーム	角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム
精白米/豚肉,豆腐,じゃがいも,こんにゃく,人参,大根,玉葱,ごぼう,長葱,生姜,むろあじ,宗田節,だし昆布/キャベツ,豚肉,ひじき,鶏肉,長葱,片栗粉,生姜,しいたけ,ほたてエキス,かきエキス,小麦粉/小松菜,白菜,白すりごま	ソフト冷麦,油揚げ,干ししいたけ,つと,きゅうり,長葱,むろあじ,だし昆布/かぼちゃ,小麦粉,全卵/黄桃缶	胚芽精米,大麦,鶏肉,油揚げ,しらたき,人参,ごぼう,たけのこ,ひじき,干ししいたけ,グリーンピース/豆腐,なめこ,長葱,むろあじ,だし昆布/さば,生姜,にんにく,片栗粉,小麦粉	精白米,豚肉,焼き豆腐,メンマ,長葱,生姜,にんにく,人参,小松菜,もやし,白ごま,唐辛子/大豆フレーク,豆腐,ほうれん草,長葱,干ししいたけ,片栗粉,むろあじ,宗田節,だし昆布/アイスクリーム	角食/ベーコン,じゃがいも,玉葱,人参,レタス,マカロニ,トマト缶詰,セロリ,鶏がらスープ,鳥がら/真だら,にんにく,パセリ,バジル,小麦粉,全卵,パン粉,粉チーズ/いちご
14 南の沢小 振替休業日	15 ★お月見献立	16 南区産こまつな	17 南区産こまつな	18 藻岩北小 遠足 給食無し
和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ	肉うどん ★ごまだんご  プルーン ★今年の十五夜は9月25日	コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰
精白米,鶏肉,焼き豆腐,切り干し大根,干ししいたけ,ひじき,白ごま,生姜,ごぼう,人参,唐辛子/大根,油揚げ,むろあじ,だし昆布/玉葱,いとよくだいすり身,えび,パン粉,チキンスープ,小麦粉	ソフトめん,豚肉,油揚げ,人参,ほうれん草,長葱,干ししいたけ,たもぎたけ,唐辛子,むろあじ,だし昆布/白玉もち,黒すりごま/プルーン	胚芽精米,大麦,バター,ベーコン,玉葱,人参,ホールコーン,マッシュルーム,パセリ/ほっけ,小麦粉,全卵,パン粉,白ごま/ハム,緑豆春雨,ひじき,小松菜	精白米/ベーコン,小松菜,緑豆春雨,ホールコーン,鶏がらスープ,鶏がらスープ,むろあじ,だし昆布/キャベツ,ひじき,豚肉,春雨,玉葱,人参,小麦粉,片栗粉/なす,豚肉,人参,長葱,干ししいたけ,生姜,にんにく,片栗粉	黒コッペパン/あさり,ベーコン,じゃがいも,玉葱,人参,パセリ,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/大根,まぐろ水煮,きゅうり,人参,白ごま/パイン缶詰
21	22	23	24	25
		秋分の日 	スープカレー フルーツミックス	背割コッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶
28	29	30 藻岩北小 4年生 校外学習	1 藻岩北小 開校記念日	2
ごはん けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え	しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶詰	わかめごはん 味噌汁 南区産こまつな チキンカツ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え	背割コッペ チリコンカン コーンフライ 梨
精白米/鶏肉,豆腐,こんにゃく,人参,大根,ごぼう,長葱,むろあじ,宗田節,だし昆布/さんま,片栗粉,小麦粉,生姜,白ごま,片栗粉/ちくわ,ほうれん草,もやし	ソフトラーメン,豚肉,メンマ,生姜,にんにく,つと,もやし,玉葱,人参,長葱,ほうれん草,くきわかめ,鳥がら,豚骨,だし昆布/じゃがいも/パイン缶詰	胚芽精米,大麦,炊き込みわかめ白ごま/厚揚げ,小松菜,むろあじ,だし昆布/鶏肉,小麦粉,全卵,パン粉	精白米/豆腐,豚肉,ピーマン,玉葱,長葱,人参,生姜,にんにく,片栗粉/子持ちカラフトししゃも,片栗粉,小麦粉/ほうれん草,もやし,もみのり	背割コッペ/豚肉,手亡豆,玉葱,じゃがいも,人参,パセリ,トマトピューレ,デミグラスソース,鶏がらスープ/とうもろこし,パン粉,生乳,小麦粉,全粉乳/梨

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。