

9月給食だより

令和8年(2026年)8月31日発行

札幌市立東白石小学校
札幌市立南白石小学校



9月は食生活改善普及運動月間です

今年度は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマに、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善などを目標としています。健康な食生活は、子どもの頃からの習慣が大切です。この機会に、ご家庭でも食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？

野菜は1日に350g

大人・子どもが1日に必要な野菜の量は350gです。料理にすると小鉢料理5皿程度です。1日に5皿を目指して食べましょう。



毎日のくらしに果物を

大人・子どもが1日に必要な果物の摂取量は、200gです。食べすぎは肥満などの原因になりますので、毎日少しずつ食べましょう。

〈果物100gの目安量〉



りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個



みかん1個

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事

ごはん・パン・めんなどの「主食」、肉や魚、卵、大豆などを使った「主菜」、野菜やきのこ、海藻などを使った「副菜」をそろえて、バランスのよい食事をしましょう。

副菜: 体の調子を整える



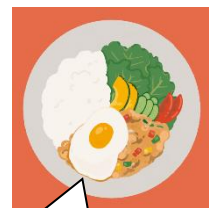
主菜: 体を作るものになる



主食: エネルギーのもとになる



汁物: 具によっては副菜にもなる



主菜・副菜を合わせたワンプレートもおすすめ!

おいしく減塩

塩分の摂り過ぎは、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。普段摂取している塩分の7割は、しょうゆ、味噌などの調味料から摂取しています。子どもの頃から薄味に慣れて、生涯にわたって健康な食生活を送りましょう。

給食では、味噌汁のだしを濃い目にとって味噌の量を減らしたり、うどんやラーメンの汁は飲まないようにしたりするなどの工夫をして減塩を進めています。



9月のよていにन्दて

*牛乳（200ml・パック1個）は毎日つきます。
*果物は天候などの理由により、変更になる場合があります。
*使用する主な食材を載せています。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
	東白石小 6年 修学旅行	東白石小 6年 修学旅行	東白石小 6年 休業日	
キーマカレー こまつなとコーンの サラダ	ひやむぎ(きゅうりいり) あおのりポテト なし	ごもくごはん みそしる (とうふ・なめこ) サバのこうみあげ	ごはん とうふのオイスター ソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ (ほうれんそう・もやし)	ロールパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パイン (かんづめ)
精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レスン/小松菜 コーン ごま/	ソフト小麦 油揚げ 干ししいたけ つと きゅうり 長ねぎ ムロギ 昆布/じゃがいも 青のり/梨/	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 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 長ねぎ ムロギ 昆布/さば しょうが にんにく/	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが にんにく オイ スターソース/カラフルししゃも(手持ち)/ほうれん 草 もやし のり/	ロールパン/あさり ベーコン じゃがい も 玉ねぎ 人参 パセリ パター 牛乳 豆乳 チーズ スキミル 鶏が らスープ/大根 まぐろ水煮 きゅ うり 人参 ごま/パイン/
14日	15日	16日	17日	18日
南白石小 4年 校外学習			南白石小 ポツラ遠足	
わふうそぼろごはん みそしる (だいこん・あぶらあげ) あげえびシュウマイ	にくうどん ごまだんご なし	エスカロップ ナムル	ごはん とんじる ひじきいりぎょうざ ごまあえ (こまつな・はくさい)	かくしよく レタスイりミネストローネ しろみざかなの ハーブフライ いちごジャム
精白米 鶏肉 豆腐 切干大根 干ししいたけ ひじき ごま しょうが ごぼう 人参/大根 油揚げ ムロギ 昆布/えび トコ ダイ 玉ねぎ 豚脂 大豆たんぱ く チョコ/魚介エキス/	ソフトめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干ししいた け たもぎたけ ムロギ 昆布/白 玉もち ごま 砂糖/梨/	胚芽米 大麦 パター パセリ たけ のこ 豚肉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 鶏が らスープ/ほうれん草 もやし 人 参 ごま/	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが ムロ ギ かつおぶし 昆布/豚肉 キャ ベツ ひじき 鶏肉 長ねぎ しょうが しいたけ かつおぶし 枝 豆/小松菜 白菜 ごま/	角食/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ セリ 鶏がらスープ 鳥がら 玉ねぎ/たら にんにく パセリ ハシル 卵 パン粉 粉チーズ/いちご 砂糖 水あめ ゲル化剤/
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	休日	秋分の日		
			スープカレー フルーツミックス (しるあり)	せわりコッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック おうとう (かんづめ)
			精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも か ぼちゃ さやいんげん しめじ 玉ねぎ セリ りんご しょうが にんにく 鳥がら 煮干し 昆布/缶詰(みかん、パイン、桃、 梨、りんご)/	背割コッペ/パン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セリ パセリ パター 牛乳 豆乳 チーズ スキミル 鶏がらスープ /鶏肉 豚肉/黄桃缶/
28日	29日	30日	1日	2日
	南白石小 ポツラ遠足予備日		東白石小 開校記念日	
ごはん マーボーどうふ ひじきはるまき おひたし (こまつな・もやし)	しょうゆラーメン フレンチポテト パイン (かんづめ)	やきぶたチャーハン こうやどうふのフライ なし	ごはん けんちんじる みそ さんまのかばやき からしあえ (ほうれんそう・ちくわ)	コッペパン チリコンカン コーンフライ なし
精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干し しいたけ/たけのこ 人参 豚肉 ひじき/小松菜 もやし かつお ぶし/	ソフトめん 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くき わかめ 鳥がら 豚骨 昆布/ じゃがいも/パイン/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ね ぎ コーン 干ししいたけ グリンビ ース/高野豆腐 卵 ごま パン粉/梨 /	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人 参 大根 ごぼう 長ねぎ ムロギ 昆布 /さんま でん粉 小麦粉 しょうが ご ま/ちくわ ほうれんそう もやし/	コッペパン/豚肉 いんげん豆 玉ね ぎ じゃがいも 人参 鶏がらスー プ パセリ/とうもろこし 牛乳 パン粉/梨/