

9月給食だより

令和8年9月4日
札幌市立簾舞中学校

9、10月は、南区産の小松菜とチンゲン菜を使用します。

予 定 献 立



牛乳200mlは、毎日つきます。

月	火	水	木	金
7	8	9 北海道を食べよう!南区産小松菜	10	11
ごはん 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	冷麦 とり天 パイン缶	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 南区産小松菜	ごはん 大豆フレークのすまし汁 かれない唐揚げ からし和え 南区産小松菜	豆パン 塩ワタンスープ いわしのカリカリフライ キャロットゼリー 南区産チンゲン菜
白飯/豆腐、チンゲン菜、えのきたけ/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、片栗粉、ごま/あさり、しょうが、海苔、ひじき、水あめ 南区産チンゲン菜	ソフト冷麦、油揚げ、干し椎茸、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/パイン缶	胚芽米、大麦、かたくちいわし煮干し、しょうが、豚肉、にんにく、人参、玉ねぎ、小松菜/牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚肉、大豆たんぱく、パン粉、小麦粉、片栗粉/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)	白飯/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸、片栗粉/かれない、片栗粉、玉ねぎ、しょうが、にんにく/ちくわ、小松菜、キャベツ	豆パン/ワタンスープ、豚肉、人参、チンゲン菜、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/いわし、水あめ、とうもろこし、じゃがいも、しょうが、片栗粉、玄米粉、米粉/パン粉/人参、オレンジジュース、粉寒天
14	15 十五夜献立	16	17	18
カレーライス あさりのサラダ	五目うどん ごまだんご 梨 南区産小松菜	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし 南区産チンゲン菜	ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え 南区産小松菜	フィッシュバーガー 横割りバンズ たらフライ かぼちゃシチュー コールスローサラダ
白飯、豚肉、じゃがいも、人参、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/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、ごま	ソフト麺、鶏肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たもぎたけ/白玉もち、すりごま/梨	胚芽米、大麦、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、ごま、焼き海苔/豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉/チンゲン菜、もやし、糸かつお	白飯/豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、干し椎茸、しょうが/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、卵、青のり/小松菜、もやし、すりごま	横割りバンズ/たら、パン粉、小麦粉、片栗粉、ライ麦粉、コーンフラワー/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/キャベツ、人参、コーン
21	22	23	24	25 フードサイクルブロックリー
敬老の日 お祝い	国民の休日	秋分の日	わかめごはん 豚汁 コーンフライ 胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが/とうもろこし、パン粉、牛乳、小麦粉、スキムミルク	角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ 南区産小松菜 いちごジャム 角食/ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ/ハム、小松菜、コーン、ごま/水あめ、いちご

28 フードサイクルレタス	29 3年生ランチルーム給食	30	10/1	2
タコライス チンゲン菜と卵の スープ パイン缶  南区産チンゲン菜	ゆであげミートソース スパイシーポテト アイスcream 	ごぼうピラフ 十勝大豆コロケ フルーツカクテル	厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 かぼちゃの天ぷら  南区産小松菜	ロールパン あさりのチャウダー 小松菜サラダ 黄桃缶  南区産小松菜
白飯、豚挽肉、大豆 水煮、玉ねぎ、人参、 しょうが、にんにく、コ ーン、レタス、小麦粉、 トマト缶/卵、豆腐、チ ンゲン菜、片栗粉/パ イン缶 	スパゲティ、パセリ、 豚挽肉、玉ねぎ、人 参、大豆水煮、マッ シュルーム、セロリ、し ょうが、にんにく、小麦 粉、トマトピューレ、デ ミグラスソース(牛肉 入り)/じゃがいも、パ セリ/牛乳、乳製品、 水あめ	胚芽米、大麦、バタ ー、ベーコン、ごぼう、 玉ねぎ、人参、にんに く、コーン、パセリ/じ やがいも、大豆、玉ね ぎ、パン粉、小麦粉、 片栗粉/缶詰(みか ん・パイン・黄桃・梨・ 夏みかん)、りんごジ ュース	白飯、豚肉、メンマ、 人参、もやし、小松 菜、厚揚げ、片栗粉、 玉ねぎ、りんご、しょう が、にんにく、片栗 粉、ごま/高野豆腐、 わかめ、長ねぎ/か ぼちゃ、小麦粉、卵	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、小麦粉、バタ ー、牛乳、豆乳、スキ ムミルク、チーズ/ハ ム、緑豆春雨、ひじ き、小松菜/黄桃缶

☆野菜や果物は、入荷状況により変更になる場合があります。

☆「わかめ」や「しらす干し」などの海産物には、えび・かに・いか等の魚介類が混入している場合があります。

☆使用材料は、調味料等は記載しておりません。詳しい原材料を知りたい方は、藤野中学校栄養教諭まで御連絡ください。

☆アレルギーのあるお子様は、該当する食材が含まれていないかどうか、御家庭で毎日必ず御確認ください。

9月は「食生活改善普及運動月間」です！

近年、生活習慣病の増加が問題となっています。発症するのは主に大人ではありますが、子どもが発症することもあります。発症や悪化を防ぐためには、食生活を含む生活全般の見直しが重要です。

子どもの頃からの食生活は、人生において大きな影響を与えます。給食でも、子どもたちが野菜を美味しく食べられるように調理したり、塩分を控えるためにだしや香辛料を使用したり、牛乳・乳製品を取り入れたりなど、様々な工夫をしています。御家庭でも御家族の健康のために、3つの取組について考えてみませんか？

野菜で健康習慣！

成人が1日に必要な野菜の摂取量は、350gです。これは、日本人の平均摂取量に、もうひと皿加えた量になります。

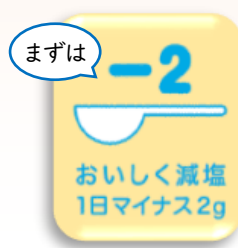
毎日の食卓に、野菜のおかずをもうひと皿加えてみませんか？



減塩で健康習慣！

目標は今の摂取量からまずは一日-2gです。

だし、酢、香辛料、柑橘類などを上手に使って、おいしく減塩しましょう！



牛乳・乳製品で健康習慣！

健康を意識した毎日の献立や暮らしに、カルシウムとたんぱく質がバランス良く含まれる牛乳・乳製品を取り入れましょう！

※アレルギーの場合は、大豆製品や小魚などで代替できます。

