



給食だより 9月

令和8年(2026年)9月4日 札幌市立東苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



令和8年度 食生活改善普及運動 9月1日～30日

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな健康問題となっています。これらの発症と進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。

国民一人一人が改めて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ため、令和8年9月1日(火)～30日(水)までの1か月、「食生活改善普及運動」を全国的に実施しています。

今年度 食生活改善普及運動 重点活動の目標

「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

「バランスの良い食事を摂っている人の増加」「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「食塩摂取量の減少」



より良い食生活のための4つのポイント

1 主食・主菜・副菜を組み合わせてよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスがとりやすくなります。中食なども取り入れて、この3つが揃う食事を意識しましょう。



●主食・主菜・副菜とは

肉や魚、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含む

主菜



副菜



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む

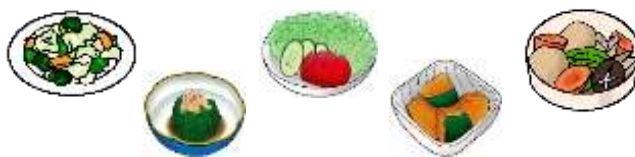


主菜

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになる

2 野菜を毎日一皿プラスしよう

毎日、もう一皿分の野菜を増やすことで健康に良い習慣が期待できます。手に入りやすい野菜を上手に組み合わせて、もう一皿分取り入れてみましょう。



3 毎日果物を食べよう

毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんなら1日2個。カットフルーツなどもおすすめです。

果物200gの目安量



ぶどう1房



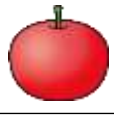
みかん2個



柿2個



梨1個



りんご1個



バナナ2本

4 まくは1日マイナス2g、おいしく減塩しよう

食塩の摂り過ぎには注意が必要です。だし、柑橘類香辛料や減塩食品もうまく使って、おいしく減塩してみしましょう。



9月の予定献立



月	火	水	木	金
7 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶 	8 五目ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ) さばの香味揚げ 	9 キーマカレー コロコロサラダ 	10 ツイストパン あさりのチャウダー 大根サラダ ミニトマト 	11 東苗穂小 遠足 ご飯 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え(小松菜・もやし) 
◆ソフト冷麦 油揚げ 干椎茸 つと キュリ 長ねぎ 醤油 き び糖 酒 本みりん 酢 むろ 昆布 ◆かぼちゃ 小麦粉 卵 塩 菜種油 ◆黄桃缶	◆胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干椎茸 グリンピース 菜 種油 醤油 きび糖 酒 みりん 風 塩 ◆豆腐 なめこ 長ねぎ 白・赤 味噌 むろ鰯 昆布 ◆さば 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油	◆白飯 豚挽肉 玉ねぎ 人参 セリ 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン 菜種油 小麦粉 カレー粉 (ウスター・中濃)ソース ホー ルトマト ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コショウ オールスパイス ナツメグ ◆ロースハム 高野豆腐 人参 キュウ リコーン 醤油 酢 きび糖 塩 コ ショウ 酒 みりん風 白ごま	◆ツイストパン(小麦粉 イースト 塩 マーガ リン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆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 菜種油 牛乳 豆乳 スキ ムミルク チーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆大根 ツナ水煮 キュウリ 人参 白ごま 醤油 きび糖 ごま油 酢 ◆ミニトマト	◆白飯 ◆豚肉 豆腐 じゃがいも つきこ んにやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼ う 長ねぎ 生姜 菜種油 酒 白 赤味噌 むろ鰯 宗田鰯 昆布 ◆ひじき入りぎょうざ(豚肉 キヤツ) ひじ き 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 砂糖 醤油 生姜 椎茸 塩 コショウ 木酢 エキス カキマス 小麦粉 菜種油 ◆小松菜 もやし 白ごま きび糖 醤油
14 <十五夜献立> 肉うどん ごまだんご ぶどう 	15 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ 	16 ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ おひたし(小松菜・もやし) 	17 横割バンズパン 塩ワントンスープ チキンナゲット パイン缶 	18 ビビンパプ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー(カップ入) 
◆ソフト麺(小麦粉 塩 水) 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん 草 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸 醤油 きび糖 酒 本みりん 酢 唐辛子 むろ鰯 昆布 ◆白玉もち(もち米 うるち米) 黒ごま きび糖 塩 ◆ぶどう	◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 菜種油 塩 コショウ ◆ほっけ 塩 コショウ 酒 小麦 粉 卵 パン粉 白ごま 菜種油 ◆ロースハム 春雨 ひじき 小松 菜 醤油 きび糖 酢 ごま油 からし	◆白飯 ◆豆腐 豚挽肉 生姜 にんに く 菜種油 人参 長ねぎ 干椎 茸 赤味噌 醤油 きび糖 酒 ごま油 トウバンジャン 片栗粉 ◆えびシュウマイ(えび 玉ねぎ いとよりだいすり身 豚脂 パン 粉 植物性たん白 砂糖 塩 チ キンスープ 発酵調味料 醤油 魚 介エキス 小麦粉 塩 デンプン 鉄 剤) 菜種油 ◆小松菜 もやし かつお節 醤油	◆横割バンズパン(小麦粉 イースト 塩 マーガ リン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵) ◆ワカバ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 酒 塩 コショウ 鶏がら 豚骨 昆布 煮干 玉ねぎ ◆チキンナゲット(鶏肉 植物性たん白 パン粉 でん粉 おから 砂糖 塩 香 辛料 たん白加水分解物 小麦粉 と うもろこし粉 デキストリン クラッカー粉 植 物油 油脂 菜種油 バーム油 トレハロース 膨張剤 重曹 鉄剤 カロリド色素) ケチャップ ウスターソース きび糖 カレー粉 ◆パイン缶	◆白飯 豚挽肉 焼豆腐 ママ 菜種油 人参 小松菜 もやし 長ねぎ 生姜 にん にく 醤油 きび糖 酢 酒 みりん風 ごま 油 トウバンジャン 唐辛子 白ごま ◆大豆フレーク(大豆) 豆腐 ほう れん草 長ねぎ 干椎茸 醬 油 酒 塩 片栗粉 むろ鰯 宗 田鰯 昆布 ◆ブルーベリーゼリー(上白糖 難消化性デ キストリン ブルーベリー(ブルーベリー果汁) 寒天 ゲル化剤 酸味料 ビタミンC 鉄剤)
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 セルフドック (背割コッパ パン・チキンソテー) かぼちゃのポタージュ 梨 	25 ご飯 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(小松菜・もやし) 
★牛乳は毎日200mLつきます。 ★あさり、しらす、わかめなど海産物全般 には小さなえびやかに、貝類が混ざって いる場合があります。 ★果物は予定です。食材や献立につきまし ては、気象状況等により変更すること ありますので御了承ください。		9月25日(金)は十五夜です。十五夜 は満月を一年で一番きれいに見ることが できる日です。昔から十五夜には、すす きをかざり、団子や枝豆、栗、里いもな どをお供えて月見をしました。その 年の収穫に感謝し、次の年も豊作であ るようにと祈る行事です。		
28 東苗穂小土曜参観 振替休業日 元町北小運動会 振替休業日 	29 焼豚チャーハン 白身魚のスパイス揚げ プルーン 	30 チキンカレーライス ブロッコリーとコー ンのサラダ 	10/1 元町北小 開校記念日 	2 ご飯 味噌けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え(竹輪・小松菜・もやし) 
	◆胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 みり ん風 人参 玉ねぎ コーン 干 椎茸 グリンピース 菜種油 ごま 油 塩 コショウ ◆たら 生姜 にんにく 酒 醬 油 塩 片栗粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー コショウ 菜種油 ◆プルーン	◆白飯 鶏肉 白ワイン じゃが いも 人参 玉ねぎ セリ りん ご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレー ルー (ウスター・中濃)ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コショウ オールス パイス 鶏がらスープ ◆ブロッコリー コーン 白ごま 菜種 油 きび糖 酢 醤油		◆白飯 ◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 赤・白味噌 酒 むろ鰯 宗田鰯 昆布 ◆さんま 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび糖 みりん 風 生姜 白ごま ◆焼竹輪 小松菜 もやし 醬 油 きび糖 からし