

# 給食だより 9月

令和7年(2025年)8月29日

札幌市立柏中学校・中島中学校

気温の高い日が続いていますが、秋はすぐそこまでやってきました。昼夜の気温差も大きく、体調を崩しがちです。旬の食材を献立に取り入れて、体調を整えましょう。

## ○食生活改善普及運動○

9月1日(月)～30日(火)は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「バランスのよい食事」「毎日プラス一皿の野菜」と「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしに with ミルク」「毎日のくらしに果物を」を目標にした「食生活改善普及運動月間」です。国民一人ひとりが改めて食生活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ことを目的としています。

体に必要な栄養素をバランスよくとるためには、毎日の食事で主食、主菜、副菜(+汁物)を組み合わせて食べることが大切です。

主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスのよい食事を



野菜摂取目標量は一日に350g以上(野菜料理にすると70gの小鉢5つ分)ですが、札幌市の成人の野菜摂取量は平均約284gで、目標まであとひと皿必要です。(R4 札幌市健康・栄養調査結果より)

野菜を手軽に食べる工夫をして、目標量に近づけるようにしましょう。

- ① 加熱して、かさを減らす。(煮物、おひたし、鍋物など)
- ② 野菜の作り置き料理を用意する。
- ③ 肉・魚料理の付け合わせを増やす。
- ④ 外食時に野菜の多いメニューを選ぶ。  
(定食、中華丼、野菜ラーメンなど)

野菜をプラス1皿  
健康生活へ  
はじめての歩

1皿=70g

他に、次の3つの項目が目標とされています。

毎日のくらし



牛乳・乳製品で  
健康生活

20代～30代の3人に1人が  
牛乳・乳製品をとっていません。  
カルシウムとたんぱく質が  
バランスよく含まれる、  
牛乳・乳製品をとって  
あなたの未来も健康に。

まずは -2

おいしく減塩  
まずは  
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から  
まずは-2g。だし・柑橘類・  
香辛料等を使って、  
おいしく減塩。  
栄養表示を見て、  
かしこく減塩。

毎日の  
くらしに果物を



果物で  
健康生活

大人が1日に必要な  
果物の摂取量は、200g。  
手軽に果物を  
日々のくらしに  
取り入れましょう。

## ○中央区保健センター主催「食育・健康づくり展INチ・カ・ホ」のお知らせ○

日時：令和7年9月30日(火) 11:00～16:00

会場：札幌駅前地下歩行空間憩いの空間北1条東

健康的な食生活の実践、また運動習慣をつけてもらえるようにさまざまなブースを設置します。

ベジチェックなどの計測をしてご自身のことを知り、食生活改善推進員のブースにて食事に関するレシピや情報を得ることができます。また、お子さんも楽しめるゲームも用意しています。

詳しくは、右記二次元バーコードよりご確認ください。



## 9月の予定献立

★…卵 ◆…乳製品 ◇…えび \*…バラ科の果物

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

| 月<br>1日                                                                             | 火<br>2日                                                                                                                    | 水<br>3日                                                                                                           | 木<br>4日                                                                                                              | 金<br>5日                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ご飯<br>豆腐のトロトロ煮<br>さばスパイス揚げ<br>ナムル                                                   | 角食 1枚<br>味噌ワタンスープ<br>★たこ焼風天ぷら<br>*いちごジャム  | ご飯<br>カレー肉じゃが<br>◇揚げえびシュウマイ<br>おかかふりかけ                                                                            | 冷麦<br>★とり天<br>*黄桃缶                | レタス入り焼豚チャーハン<br>◆白花豆コロッケ<br>*ヨーグルト和え                                                                               |
| 白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 油 片栗粉/さばしょうが にんにく 片栗粉 小麦粉 油/ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 いりごま/ | 角食/ワタタン 豚肉 しょうが にんにく みそ ごま油 メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 油/豆腐入り かまぼこ 小麦粉 卵 油 糸 かつお 青のり/いちご/                                    | 白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん しいたけ たもぎたけ しょうが 油/玉ねぎ いとよりだい えび 豚脂 パン粉 植物性たんぱく 小麦粉 片栗粉 油/しらす干し 糸 かつお のり いりごま/        | ソフト冷麦 油揚げ しいたけ 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 油/黄桃缶                                                                | 胚芽精米 大麦 油 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン しいたけ レタス ごま油/白花豆 じゃがいも バター パン粉 小麦粉 片栗粉 大豆たんぱく 油/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト/ |
| 8日                                                                                  | 9日                                                                                                                         |                                                                                                                   | 11日                                                                                                                  | 12日                                                                                                                |
| 給食なし                                                                                | ★◆ロールパン<br>ポークシチュー<br>コールスローサラダ<br>*りんご                                                                                    | *厚揚げ入り肉炒め丼<br>味噌汁(ごぼう)<br>冷凍みかん  | ピリカラ冷やしラーメン<br>シナモンポテト<br>*洋梨缶    | たきこみいなり<br>いかフライ<br>おひたし                                                                                           |
|    | ロールパン/豚肉 しょうが にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース 油 小麦粉 トマト缶/キャベツ 人参 ホールコーン 油/りんご                                                 | 白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 厚揚げ 油 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 いりごま/あさり ごぼう 小松菜 長ねぎ みそ/冷凍みかん                            | ソフトラーメン ハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油 ラー油 すりごま 玉ねぎ しょうが にんにく/さつまいも 油 /洋梨缶                                                    | 胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき いりごま のり/いか パン粉 小麦粉 植物性たんぱく 片栗粉 油/小松菜 もやし 糸かつお/                                             |
| 15日                                                                                 | 16日                                                                                                                        | 17日                                                                                                               | 18日                                                                                                                  | 19日                                                                                                                |
| 敬老の日                                                                                | 背割コッペ<br>あさりのチャウダー<br>セルフドック<br>冷凍みかん                                                                                      | 和風そぼろごはん<br>味噌汁(じゃがいも)<br>きゅうりのからし漬け                                                                              | ミートとズッキーニ<br>の Pasta<br>スパイシーポテト<br>ヨーグルト                                                                            | 小松菜とじゃこの<br>チャーハン<br>レバー入メンチカツ<br>中華サラダ                                                                            |
|  | 背割コッペパン/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 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/鶏肉 豚肉 豆たんぱく/冷凍みかん                                             | 白飯 鶏肉 焼豆腐 切干大根 しいたけ いりごま しょうが ごぼう 人参 油揚げ ひじき みそ 油/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/きゅうり いりごま/                                     | ソフトパスタ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 油 ズッキーニ 油 小麦粉 トマト缶/じゃがいも 油 パセリ/ヨーグルト/                                           | 胚芽精米 大麦 ごま油 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 小松菜 たくちいわし しょうが/牛肉 玉ねぎ 豚レバー 豚肉 片栗粉 大豆たんぱく パン粉 小麦粉 油/ハム 春雨 きゅうり もやし 人参 油 ごま油 いりごま/     |
| 22日                                                                                 | 23日                                                                                                                        | 24日                                                                                                               | 25日                                                                                                                  | 26日                                                                                                                |
| ご飯<br>けんちん汁<br>かわいい唐揚げ<br>磯和え                                                       | 秋分の日                                                                                                                       | ★味噌かつ丼<br>すまし汁<br>からし和え        | しょうゆラーメン<br>◆チーズポテト焼き<br>*プルーン  | ◆ごぼうピラフ<br>★イカバーグ<br>*フルーツミックス                                                                                     |
| 白飯/鶏肉 豆腐 つきこん じゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油/かわいい 片栗粉 油/小松菜 もやし のり/                            |                                         | 白飯 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ ごま油 すりごま /豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/ハム ほうれん草 もやし/                                                      | ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くさわかめ/じゃがいも バター 牛乳 チーズ/プルーン                                       | 胚芽精米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ 油/いか たら 玉ねぎ 片栗粉 卵白 油/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶/                         |
| 29日                                                                                 | 30日                                                                                                                        | 1日                                                                                                                | 2日                                                                                                                   | 3日                                                                                                                 |
| ご飯<br>マーボー豆腐<br>ひじき春巻<br>ミニトマト                                                      | ★◆横割パンズ<br>◆かぼちゃシチュー<br>焼きハンバーグ<br>スライスチーズ<br>スイートグレープゼリー                                                                  | *カレーライス<br>小松菜とコーンのサラダ                                                                                            | 五目うどん<br>枝豆<br>ごまだんご <br>十五夜献立  | 鮭ごはん<br>豚汁<br>星のコロッケ                                                                                               |
| 白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 人参 長ねぎ しいたけ みそ ごま油 片栗粉/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油/ミニトマト          | 横割パンズ/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性たんぱく 片栗粉 /スライスチーズ/ぶどう果汁 ゲル化剤/                           | 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 グリンピース 小麦粉 油/ハム 小松菜 ホールコーン いりごま 油/                                           | ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/枝豆 /白玉もち すりごま/                                                           | 胚芽精米 大麦 紅さけ わかめ いりごま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油 みそ/じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 小麦粉 パン粉 片栗粉 油/                  |

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

\*札幌産ほうれん草が給食に登場する時期です。24日(水)には、ほうれん草を紹介するTV放送を予定しています。

