

給食だより 9月

令和8年（2026年）8月28日

札幌市立柏中学校・中島中学校

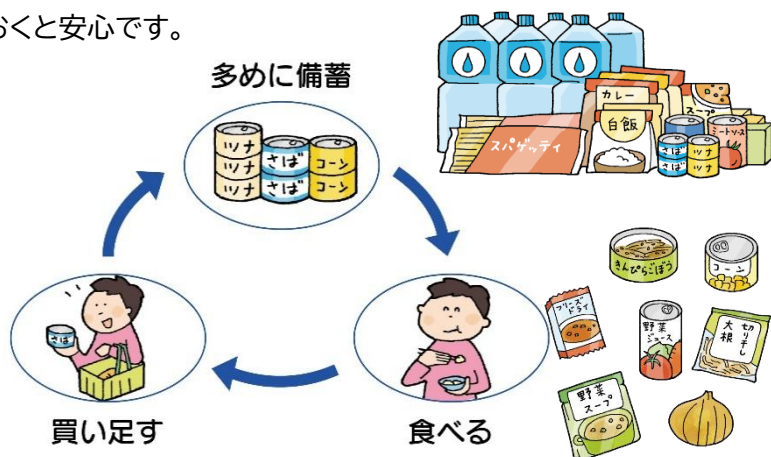
気温の高い日が続いていますが、秋はすぐそこまでやってきました。昼夜の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。旬の食材を献立に取り入れながら、元気に過ごしましょう。

9月1日は、防災の日です。地震や豪雨、台風などの災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料、飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。食品の備蓄は、定期的に賞味期限や分量を確認しておくで安心です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から食品などを多めに買って置き、日常生活の中で食べて、食べた分だけ買い足していく方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時にも、普段から食べ慣れているものが食べられます。



○食生活改善普及運動○

9月は「食生活改善普及運動月間」です。

「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマに、「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」と「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「食塩摂取量の減少」を目標に、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。



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）



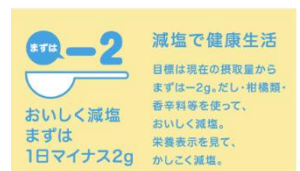
毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんであれば1日2個。手に取りやすいカットフルーツなどもおすすめです。



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）を組み合わせる食べることが大切です。



食塩のとりすぎには注意が必要です。だしや柑橘類、香辛料を活用して、おいしく減塩してみましょう。

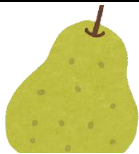


9月の予定献立

★…アレルギー対応献立 *…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 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
わかめごはん 豚汁 コーンフライ	タコライス ワカメスープ パイン缶詰	角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム	ご飯 味噌汁(小松菜) ★ごまザンギ のりとあさりの佃煮	冷麦 ★とり天 梨
胚芽精米 大麦 わかめ いり 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 油 みそ/コーン パン粉 生乳 小麦粉 油/	白飯 豚肉 大豆 玉ねぎ 人 参 しょうが にんにく コーン レタス 油 小麦粉 トマト/わ かめ 豆腐 しいたけ 長ねぎ いりごま ごま油/パイン缶詰 /	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 油 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 いりごま 油/いちごジャム/	白飯/豆腐 小松菜 えのきた け みそ/鶏肉 しょうが にん にく 卵 片栗粉 いりごま 油 /あさり しょうが のり ひじ き/	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/梨/
14日	15日	16日	17日	18日
小松菜とじゃこの チャーハン レバー入メンチカツ *フルーツミックス	*カレーライス あさりのサラダ	ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 梨	*肉炒め丼 味噌汁(高野豆腐) ★かぼちゃの天ぷら	ミートとズッキーニの スパゲティ 青のりポテト 加糖ヨーグルト
胚芽精米 大麦 ごま油 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 小松菜 かた 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 片栗粉 油/みか ん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶/	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/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 いりごま/	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 油 牛乳 豆 乳 スキムミルク チーズ/厚揚 げ しょうが 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 いりごま/梨/	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 も やし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま 油 いりごま/高野豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/かぼちゃ 小麦粉 卵 油/	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大 豆 マッシュルーム セロリ に んにく ズッキーニ 小麦粉 トマト/じゃがいも 油 青のり/ 加糖ヨーグルト/
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	たきこみいなり 野菜コロッケ おひたし	五目うどん ごまだんご りんご
			胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 しい たけ ひじき いりごま のり/ じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コー ン 人参 グリンピース 脱脂粉 乳 小麦粉 パン粉 すりごま 油 /小松菜 もやし 系かつお/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つ と 人参 小松菜 ごぼう 長ね ぎ しいたけ たもぎたけ/白 玉もち すりごま/りんご/
28日	29日	30日	1日	2日
ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ *フルーツカクテル	ご飯 大豆フレークのすまし汁 かれない唐揚げ からし和え	豆パン 塩ワタンスープ 釧路産たらフライ コールスローサラダ	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	しょうゆラーメン チーズポテト焼き 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 コー ン パセリ 油/じゃがいも 大豆 玉 ねぎ パン粉 小麦粉 とうもろこし でんぶん 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶詰 り んごジュース/	白飯/大豆フレーク 豆腐 ほ うれん草 長ねぎ しいたけ 片栗粉/かれない 片栗粉 油/ 竹輪 小松菜 キャベツ/	豆パン/ワタンスープ 豚肉 人参 ほ うれん草 もやし メンマ 長ね ぎ しょうが にんにく 油/たら パン粉 小麦粉 とうもろこしで んぶん ライ麦粉 油/キャベツ 人参 コーン 油/	白飯/ベーコン 小松菜 春雨 コーン/たけのこ 人参 豚肉 ひ じき 片栗粉 オイスターソース 小麦粉 油/なす 油 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ しょうが に んにく 油 みそ 片栗粉/	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 くきわかめ/じゃがい も バター 牛乳 チーズ ミック スチーズ/プルーン/

○給食で使用している食品について○

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。

○今月の給食から○

18日(金)ヨーグルト…今までは無糖ヨーグルトに別袋で粉糖がついていましたが、今年度から規格変更のため加糖ヨーグルトに変更となります。