

いただきます



令和8年8月28日

札幌市立東橋小学校 札幌市立中の島小学校 9月号

食事をおいしく バランスよく



9月は「食生活改善普及運動月間」です。ひとりひとりが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ことを目標としています。

令和8年度の食生活改善普及運動は、「**まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス**」を基本テーマとし、「**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事**」が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合の増加」「**野菜摂取量の増加**」「**食塩摂取量の減少**」及び「**牛乳・乳製品の摂取習慣の定着**」に向けた取組の実践です。家庭での食生活（**主食、主菜、副菜をそろえた食事等**）を大切にしていきたいですね。

やってみよう！



- ①誰かと**一緒に**ご飯を食べる
- ②朝ごはんを**毎日**食べる
- ③主食・主菜・副菜を組み合わせ**てバランスよく**食べる
- ④ふだんから**適正体重**の維持に気をつける
- ⑤**減塩**等につけた食生活を実践する
- ⑥**ゆっくりよくかんで**食べる
- ⑦産地や生産者、環境に**意識して**食品を選ぶ



9/1 防災の日



1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定されました。



ローリングストック法

日常生活で使う食材を多めに常備して、使いながらいざという時のために備えるという「**安心・おいしい・賢い**」食材のやりくりです。



最低限、備えておきたいもの～最低三日分必要

水～1人1日3ℓ程度

缶詰～そのまま食べられるものが便利

インスタント食品・レトルト食品

米～多めに買い置きしておくとう便利

賞味期限切れや足りない物がなにか、一年に一度は確認し、交換や補充をしましょう。

（その他、自炊のために**カセットコンロ・ガスボンベ、ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュ**など）

9月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。



中の島小

月	火	水	木	金
	1 フードリサイクル レタス使用 かくしよく いちごジャム レタスイリ ミネストローネ さんしょくあげ 角食/いちごジャム/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レ タス マカロニ トマト缶 セロ リ/チキンウインナー ビーマン 豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 油	2 ごはん けんちんじる いわし カリカリフライ のりのつくだに 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油/いわ しのカリカリフライ 油/もみの り ひじき 水あめ	3 ひやしラーメン (かいそういり) きなこポテト ようなしのかんづめ ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 白ごま くきわかめ 刻み昆布/じゃが いも 油 きな粉/なし缶	4 ごぼうピラフ チキンナゲット つぶつぶレモン ゼリー 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/鉄腕チキンナゲ ット 油/つぶつぶレモンゼ リー
7 ビビンパプ だいずフレークの すましじる たこやきふう てんぷら 白飯 豚肉 焼き豆腐 メン マ 長ネギ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん 草 もやし 白ごま/大豆の 華フレーク 豆腐 ほうれん 草 長ネギ 干しいたけ で んがん/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 油 糸かつお 青のり	8 せわりコッパパン チリコンカン コーンフライ なし 豚肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ 油 トマトピューレ/コーン フライ 油/梨	9 ごはん こまつなサラダ ひじきはるまき マーボーなす ベーコン 小松菜 春雨 ホ ールコーン/ひじき春巻 Fe 油/なす 油 豚肉 人参 長ネギ 干しいたけ 生姜 にんにく 油 赤みそ でん がん	10 ひやむぎ かぼちゃの てんぷら おうとうの かんづめ ソフト冷麦 油揚げ 干しい たけ つと きゅうり 長ネ ギ/南瓜 小麦粉 卵 油/黄 桃缶	11 ごもくごはん みそしる さばのこうみあげ 胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいた け グリンピース 油/豆腐 なめこ 長ネギ 白みそ 赤 みそ/さば 生姜 にんにく でんがん 小麦粉 油
14 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 豆腐 豚肉 ビーマン 玉ね ぎ 長ネギ 人参 生姜 に んにく 油 でんがん/カラ フトししゃも でんがん 小 麦粉 油/ほうれん草 もや し もみのり	15 くらコッパパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パインのかんづめ 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 /大根 まぐろ水煮 きゅう り 人参 白ごま ごま油/ パイン缶	16 スूपカレー フルーツミックス 白飯 鶏肉 にんにく オリ ーブ油 じゃがいも 南瓜 さやいんげん しめじ 玉ね ぎ セロリ りんご 生姜 油 トマト缶/みかん缶 パ イン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	17 ゆであげスパゲティ ミートソース ビーンズサラダ スパゲティ オリーブ油 油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉/ 手亡豆 枝豆 ハム ホール コーン キャベツ 玉ねぎ ごま油	18 わかめごはん みそしる さんまの なんぶあげ 胚芽精米 大麦 炊き込みわ かめ 白ごま/厚揚げ 小松 菜 白みそ 赤みそ/さんま 生姜 小麦粉 卵 白ごま 黒ごま 油
21 いろいろ 敬老の日 	22 休日 	23 しゅうぶん 秋分の日 	24 十五夜献立 和食の達人② にくうどん ごまだんご なし ソフトめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ネギ 干しいたけ たもぎだけ/白 玉もち 黒すりごま/梨	25 本当の十五夜 えんぞく
28 フードリサイクル ブロッコリー使用 キーマカレー ブロッコリーと コーンのサラダ 白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大 豆水煮 パセリ レーズン 油 小麦粉 トマト缶/ブロ ッコリー ホールコーン 白 ごま 油	29 セルフドッグ かぼちゃの ポタージュ ブルーベリーゼリー 背割りコッパパン チキンウ インナー/ 南瓜 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 パ ター 油 牛乳 豆乳 スキ ムミルク チーズ/ブルーベ リーゼリー	30 わふうそぼろごはん みそしる あげえびしゅうまい 白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干 大根 干しいたけ ひじき 白ごま 生姜 油 ごぼう 人参 赤みそ/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/えびしゅう まい 油	9月21日は敬老の日です。 日本には伝統的な食文化があり 長寿国であることが世界に注目される中、 平成 25 年 12 月に「和食」がユネスコの無 形文化遺産に登録されました。 伝統的和食に欠かせない代表的な食べ物 「まごわ(は) やさしい」(豆・ごま・海藻・ 野菜・魚・きのこ・いも)を積極的に食べ、 健康な食生活を継続しましょう。	

くだものは気候や価格の変動により、変更になることもあります。食物のアレルギーがある人は十分に気をつ
けて食べるようにしましょう。給食当番の人は、エプロン・三角巾(帽子)・マスクを忘れずに準備しましょう。