

きゅうしょくだより

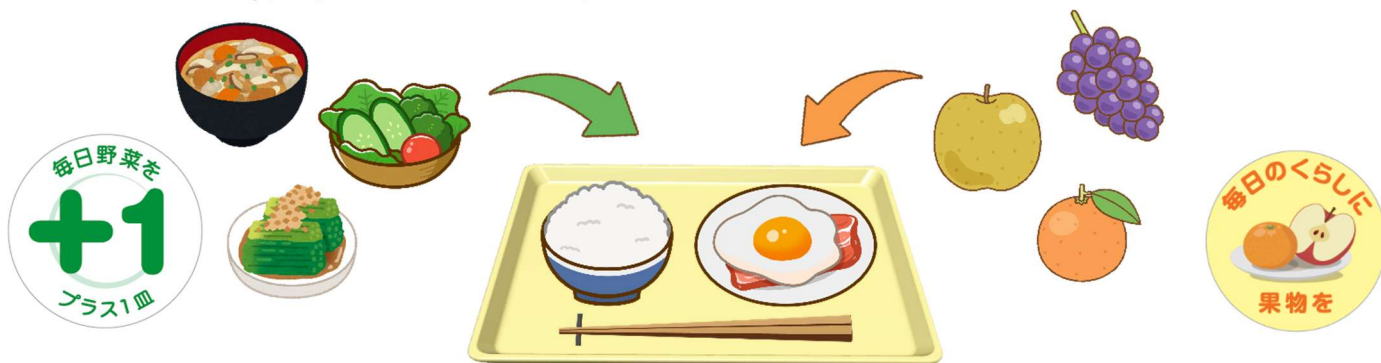


令和8年(2026年)9月4日
札幌市立二十四軒小学校

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。今年度は「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマとし、バランスの良い食事を摂っている者の増加、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善、食塩摂取量の減少を目指しています。

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量に、もう1皿加えた量に相当します。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。食塩をはじめとした「ナトリウム」の体外への排出を促す「カリウム」も豊富です。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。



よりよい食生活のために…

主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスが取りやすくなります。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。

※中食（なかしょく）とは…惣菜や弁当、デリバリーなどの調理済み食品を買い、自宅や職場などの家庭内に持ち帰って食べる食事のスタイルのこと

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜

魚や肉、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みます。

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みます。

まずは1日マイナス2g、おいしく減塩しよう

食塩のとり過ぎには注意が必要です。だし・かんきつ類・香辛料や、減塩食品もうまく使って、おいしく減塩してみましょう。



2gの目安

- ・みそ大さじ1杯
- ・醤油小さじ2杯強
- ・梅干し1～2個

9月のこんだて

※牛乳200mLは毎日つきます。

※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、一部変更することがございます。

アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃものが捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。



7 ビビンバ 大豆フークのすまし汁 ☆アイスクリーム	8 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	9 五目ごはん みそ汁 さばの香味あげ	10 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカうあげ いそあえ	11 ☆◇黒コッペパン 塩ワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし
・ごはん 豚き肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 りんご 人参 ほうれん草 もやし こま 酢 一味唐辛子 ・大豆の華フーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 醤油 塩 酒 片栗粉 削り節 昆布	・ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 醤油 砂糖 酒 かまぼこ きゅうり 長ねぎ みりん 酢 削り節 昆布 ・かぼちゃ リン粉 卵 塩 菜種油	・胚芽米 大麦 酒 塩 鶏肉 油揚げ 白滝 にんにく こま だしのこ ひじき 干し椎茸 クリンベース 菜種油 醤油 砂糖 みりん ・豆腐 なめこ 長ねぎ みそ 削り節 昆布 ・さば 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油	・豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 オリーブオイル 塩 こしょう 酒 みりん 片栗粉 ・カラフトししゃも (チキチ) 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 砂糖 酒 揚げ油 ・ほうれん草 もやし のり 醤油	・ワンタン 豚肉 酒 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 塩 こしょう 鶏肉 豚骨 煮干し 昆布 玉ねぎ ・チキンナゲット (冷) 菜種油 ・とうもろこし 塩
		6年修学旅行①	6年修学旅行②	6年回復日
14 スープカレー フルーツミックス	15 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶	16 ☆コーンピラフ ◇ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	17 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	18 ☆◇背割リコッペ チリコンカン ☆コーンフライ 梨
・ごはん 鶏肉 ワイン にんにく 塩 こしょう オリーブオイル じゃがいも かぼちゃ 菜種油 さやめいばん なしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく カレー粉 トマト缶 醤油 赤ワイン 卵 鶏肉から煮干し 昆布 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 砂糖	・ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 酒 菜種油 かまぼこ もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 きゅうり みりん 塩 こしょう 鶏肉 豚骨 昆布 ・フレンチポテト (冷) 菜種油 塩 こしょう	・胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム 菜種油 こしょう バナナ ・ほっけ 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 バナナ ごま 菜種油 ・ハム 春雨 ひじき 醤油 砂糖 小松菜 酢 ごま油 からし	・ベーコン 小松菜 ホールコーン 春雨 醤油 塩 こしょう 酒 鶏がらスープ 昆布 削り節 ・ひじき春巻 (冷) 菜種油 ・なす 菜種油 豚き肉 人参 長ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく みそ 砂糖 酒 みりん 醤油 片栗粉 トウモロコシ	・豚き肉 いんげん豆 (金時 手巾) 玉ねぎ じゃがいも 人参 バナナ 菜種油 砂糖 ケチャップ トマトペースト ミックス 中濃ソース 醤油 塩 こしょう カレー粉 バナナ パイナップル 鶏がらスープ バナナ ・コーンフライ (冷) 菜種油
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 西区産小松菜使用 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごまあえ	25 ☆◇ツイストパン ☆あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶
			・豚肉 酒 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ こま 長ねぎ 生姜 菜種油 みそ 削り節 昆布 ・ひじき入りぎょうざ (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし すりごま 砂糖 醤油	・あさり ワイン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 塩 こしょう 鶏がらスープ バナナ ・大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま 醤油 砂糖 ごま油 酢
28 土曜参観の振替休業日	29 肉うどん ごまだんご ブルーベリー	30 焼きぶたチャーハン ◇高野豆腐のフライ 梨	10/1 ごはん けんちん汁(みそ) さんまのかばやき からしあえ	2 ☆◇背割リコッペ ☆かぼちゃバタージュ セルブドック(ウイナー) 黄桃缶
	・ソフトめん 豚肉 醤油 砂糖 酒 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たまご草 みりん 酢 一味唐辛子 昆布 削り節 ・白玉もち すりごま 砂糖 塩	・胚芽米 大麦 醤油 酒 菜種油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく みりん 人参 玉ねぎ ホールコーン 干し椎茸 クリンベース ごま油 塩 こしょう ・高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん カレー粉 塩 小麦粉 すりごま 卵 バナナ ごま 菜種油	・鶏肉 酒 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 こま 長ねぎ 菜種油 みそ 削り節 昆布 ・さんま 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん 生姜 ごま ・焼きぶた ほうれん草 もやし 醤油 砂糖 からし	・ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ バナナ ・チキンウイナー ケチャップ ウスターソース 砂糖 からし ワイン
			4年校外学習 給食なし	

9/25は十五夜



十五夜(中秋の名月)は、美しい月を眺めながら秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。丸い「お月見だんご」は満月に見立てたお供え物で、実りへの感謝や健康を願って食べます。また「すすき」は、魔除けや稲穂に見立てた豊作祈願として飾られます。給食では、食べ合わせを考慮し、29日にごまだんごを出す予定です。