



# ぱくぱくたいむ

札幌市立西野小学校・手稲東小学校 給食だよ!



令和8（2026）年9月4日

## 9月は食生活改善普及運動月間です!

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。

### スマート・ライフ・プロジェクト

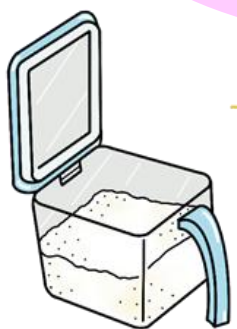


### 食事をおいしく＊バランスよく!

『スマートライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中に取り入れていきましょう。

#### ♪おいしく減塩! 1日マイナス2g

##### ～減塩で健康生活!～



減塩-2g

食塩のとり過ぎは、生活習慣病につながります。薄味を心がけて、-2gを目指しましょう。

#### ♪毎日プラス1皿の野菜!

##### ～野菜で健康生活!～



毎日、野菜を1皿プラスした食事で過ごしましょう。

#### ♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金

##### ～牛乳・乳製品で健康生活!～



カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素。丈夫な骨で体を支え、一生健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品（食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など）を積極的にこつこつとりましょう。



# 食事のマナーって何だろう？

食事のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束。  
お子さんがしっかり身に付けられるように、学校でも指導をしていきますが、  
ぜひ、ご家庭でも、「言って聞かせて、姿で示す」を取り組んでみてください。

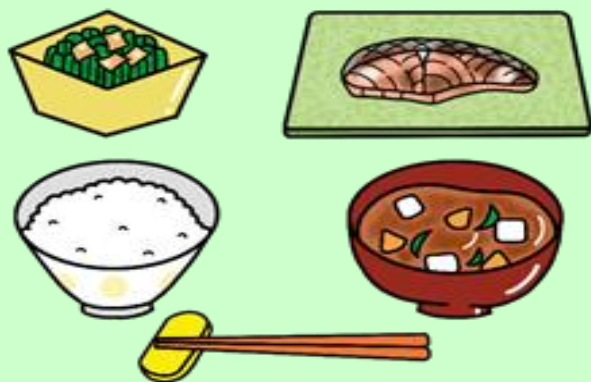
## 食事の前には手を洗う



## 食事のあいさつをする



## 食器の並べ方や はしやおわんの持ち方を覚える



## 姿勢を正して 行儀よく食べる



## 給食レシピ



## 小松菜とコーンのサラダ

【材料4人分】

小松菜 ……………100 g (1/2 袋)  
ホールコーン (缶) …100 g

A { しょうゆ…………小さじ2  
酢……………小さじ1  
砂糖……………小さじ2/3  
サラダ油………小さじ1/2  
こしょう…………少々

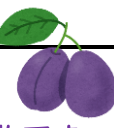
白いりごま…………大さじ1/2

### 【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水で冷まし、2～3 cmに切る。
- ② A の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ 水気をきった小松菜とコーン、②、ごまを和える。



# よていにこんだて

| 月                                                                                                                                 | 火                                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                         | 木                                                                                                                                                             | 金                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>9月                                           | <b>1</b><br>ひやしラーメン<br>きなこポテト<br>洋なしのかんづめ                                                                                                         | <b>2</b> 西区産小松菜 <br>わかめごはん<br>みそ汁<br>レバー入りメンチカツ        | <b>3</b><br>ごはん<br>けんちん汁<br>日本海産ホッケフライ<br>のりの佃煮                                                                                                               | <b>4</b><br>★◇よこわりパン<br>キャロットポタージュ<br>ハンバーグ<br>カットパイ                                                                                                      |
|                                                                                                                                   | ラーメン/ハム きゅうり ごま<br>にんじん くきわかめ 昆布 /<br>じゃがいも 油 きなこ/梨                                                                                               | 米 大麦 わかめ ごま/高野豆腐<br>小松菜/牛肉 玉ねぎ 豚レバー<br>豚肉 パン粉 油                                                                                           | ごはん/鶏肉 豆腐 にんじん<br>こんにゃく 大根 ごぼう<br>長ねぎ/ほっけ パン粉/のり<br>ひじき                                                                                                       | パン/ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも<br>パセリ 小麦粉 バター チーズ スkimミルク<br>牛乳 豆乳/ハンバーグ/鶏肉 豚肉 玉ねぎ<br>でんぶん /パイ                                                                    |
| <b>7</b><br>ごはん<br>小松菜スープ<br>マーボーなす<br>ひじき春巻き                                                                                     | <b>8</b> <br>ひやむぎ<br>★大浜みやこかぼちゃの<br>天ぷら<br>黄桃の缶づめ                | <b>9</b><br>焼豚チャーハン<br>★高野豆腐のフライ<br>すいか                                                                                                   | <b>10</b><br>ビビンパフ<br>大豆フレークのすまし汁<br>◇アイスクリーム                                                                                                                 | <b>11</b> フードリサイクル <br>★◇食パン<br>レタス入りミネストローネ<br>★◇白身魚のハーブフライ<br>いちごジャム |
| ごはん/ベーコン 小松菜 春雨<br>コーン/たけのこ にんじん 豚肉<br>ひじき でん粉 小麦粉 油/なす<br>豚肉 にんじん 長ねぎ しいたけ<br>生姜 にんにく                                            | 冷麦/油揚げ しいたけ<br>つと きゅうり 長ねぎ /<br>かぼちゃ 小麦粉 卵 油/<br>黄桃                                                                                               | 米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜<br>にんにく にんじん たまねぎ<br>コーン しいたけ /高野豆腐<br>小麦粉 ごま 卵 パン粉 /<br>すいか                                                               | ごはん/豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ<br>生姜 にんにく 豆板醤 にんじん<br>ほうれん草 もやし ごま/大豆フレ<br>ー ク 豆腐ほうれん草 長ねぎしいたけ /<br>牛乳 水あめ                                                                 | パン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ<br>にんじん レタス トマト セロリ/<br>マカロニ /鰯 にんにく パセリ<br>バジル 小麦粉 卵 パン粉<br>粉チーズ ジャム                                                                   |
| <b>14</b><br>振替<br>休業日                                                                                                            | <b>15</b> 十五夜メニュー <br>肉うどん<br>ごまだんご<br>りんごの缶づめ                 | <b>16</b> 西区産小松菜 <br>◇コーンピラフ<br>★ホッケのごまフライ<br>小松菜サラダ | <b>17</b><br>スープカレー<br>フルーツミックス                                                                                                                               | <b>18</b><br>遠 足                                                                                                                                          |
| <b>21</b><br><br>敬老の日                           | <b>22</b><br><br>国民の祝日                                         | <b>23</b><br><br>秋分の日                                 | <b>24</b><br>スパゲティシーフード<br>トマトソース(えび入り)<br>ビーンズサラダ                                                                                                            | <b>25</b><br>★◇黒コッペパン<br>◇あさりのチャウダー<br>大根サラダ<br>パインの缶づめ                                                                                                   |
| ごはん/豚肉 玉ねぎ にんじん<br>セロリ 生姜 にんにく 大豆<br>パセリ レーズン トマト/小松菜<br>コーン ごま                                                                   | うどん/豚肉 油揚げ にんじん<br>ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ<br>たもぎたけ/白玉もち ごま/<br>りんご                                                                                       | 米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ<br>にんじん コーン マッシュルーム<br>パセリ/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉<br>ごま /ハム 春雨 ひじき                                                               | ごはん/鶏肉 じゃがいも 南瓜 しめじ<br>さやいんげん 玉ねぎ セロリ りんご<br>生姜 にんにく トマト/ (みかん<br>パイン りんご 黄桃 なし) 缶詰                                                                           | パン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ<br>にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳<br>豆乳 スkimミルク チーズ /大根 まぐろ<br>きゅうり にんじん ごま/パイ                                                                 |
| <b>28</b> 西区産小松菜 <br>キーマカレー<br>小松菜と<br>コーンのサラダ | <b>29</b> プルーンは <br>バラ科の果物です<br>しょうゆラーメン<br>フレンチポテト<br>仁木産プルーン | <b>30</b><br>五目ごはん<br>みそしる<br>さばの香味揚げ                                                                                                     | ※牛乳は毎日 200mL ずつつきます。<br>※給食で使用している「しらすぼし」や「からふ<br>とししゃも」の中には小さな甲殻類が混入してい<br>る場合があります。<br>※天候や収穫状況により果物等が変更になる場合<br>があります。<br><b>アレルギー表示</b><br>★卵使用 ◇牛乳・乳製品使用 |                                                                                                                                                           |
| ごはん/豚肉 玉ねぎ にんじん<br>セロリ 生姜 にんにく 大豆<br>パセリ レーズン トマト/小松菜<br>コーン ごま                                                                   | ラーメン/豚肉 メンマ 生姜<br>にんにく つと もやし 玉ねぎ<br>にんじん 長ねぎ ほうれん草<br>くきわかめ/じゃがいも 油<br>/プルーン                                                                     | 米 大麦 豚肉 油揚げ しらす<br>にんじん ごぼう たけのこ<br>ひじき 干しいたけ/なめこ 豆腐<br>長ねぎ みそ/さば 生姜 にん<br>にく 片栗粉 小麦粉 油                                                   |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |