

きゅうしょくだよい

9月



札幌市立日新小学校 2026年8月31日

9月は「食生活改善普及運動」です

毎年9月は、国民一人一人が食生活改善のきっかけとなることをねらいとして、全国一斉に「食生活改善普及運動」が展開されます。今年度は、『まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス』を基本テーマとし、「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」等を目標に取り組みます。この機会を、ご家庭での食事を振り返るきっかけとしていただければと思います。

食事をおいしく、バランスよく

毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスが整います。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を一日2回以上食べるように心がけましょう。

日本人が、昔から食事の基本の形としてきたのが一汁三菜です。

お弁当のイラストのように、主食・主菜・副菜のバランスは

主食3：主菜1：副菜2を目安に揃えることがポイントです。



今日の「プラス1皿」は野菜・果物に決定

食事に野菜・果物を
まずは1皿追加しませんか。
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。
毎日の食事に取り入れ、
適切な食生活につなげましょう。

SMART LIFE PROJECT



まずは
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。

SMART LIFE PROJECT

厚生労働省

親子市場見学・料理教室のご案内

参加無料！

- (1) 実施日時 令和8年10月3日(土) 9:00~13:30
集合時間 9:00 市場見学 9:00~10:15 料理教室 10:30~13:30
- (2) 会場 札幌中央卸売市場管理センター
- (3) 対象 札幌市在住の小学校4年生~6年生の児童とその保護者
- (4) 定員 12組(24名) ※応募多数の場合は抽選となります。
- (5) 申し込み 必要事項を記入し、はがきまたはFAXで9/11(金)必着
公益財団法人札幌市学校給食会
〒060-0002 札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル
FAX:011-211-3898
必要事項は、ホームページの実施要領よりご確認ください。
- (6) 問い合わせ 公益財団法人 札幌市学校給食会 (TEL:011-211-3897)



ホームページは
↓こちら↓



9月のよていこんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。
※献立内容（果物など）は仕入れの状況などにより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
ご飯 マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ ナムル	角食 レタス入りミネストローネ たららのハーブフライ みかんジャム	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ	冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶 4年生青少年科学館	エスカロップ 小松菜とコーンのサラダ
白飯/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、椎茸、みそ、醤油、砂糖、酒、ごま油、豆板醬、でん粉/ひじき入りぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長葱、でん粉、ごま油、生姜、椎茸、ネギエース、カキエース、小麦粉、塩)油/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、酢、砂糖、唐辛子、ごま油、豆板醬、白ごま/	角食(卵・スライスミルク)ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶、セロリ、ケチャップ、醤油、塩、胡椒、ワイン、鶏がらスープ、(鳥がら、玉ねぎ)/真だら、にんにく、ワイン、塩、胡椒、パセリ、パジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油/みかんジャム	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、みそ、みりん、砂糖、酒、唐辛子、油/だいこん、油揚げ、みそ、(むろあじ、昆布)/えびシュウマイ(えび、すりみ、玉ねぎ、でん粉、パン粉、砂糖、植物油、小麦粉他)油/	ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、(むろあじ、昆布)/かぼちゃ、小麦粉、卵、塩、油/黄桃缶	胚芽米、大麦、ワイン、パセリ、たけのこ、バター、胡椒、豚肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、油、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、ケチャップ、ビュレ、中濃ソース、デミグラスソース、醤油、砂糖、塩、胡椒、オースパイス、カレー粉、ワイン、鶏がらスープ/こまつな、コーン、白ごま、油、砂糖、酢、醤油/
14日	15日	16日	17日	18日
ご飯 豚汁 さんまのかば焼き ごま和え	黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰	ビビンパプ(丼) 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー 5年生滝野宿泊学習	ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト 5年生滝野宿泊学習	五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ 5年生休業日
白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、酒、みそ、(むろあじ、宗田、昆布)/さんま、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、みりん、生姜、白ごま、でん粉/こまつな、はくさい、ごま、醤油、砂糖/	黒コッペパン(卵・スライスミルク・黒砂糖)あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、生乳、豆乳、スライスミルク、チーズ、ワイン、塩、胡椒、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢/パイン缶	白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、豆板醬、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま、酢/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、醤油、酒、塩、でん粉(削節、宗田、昆布)/ブルーベリーゼリー	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、油、小麦粉、油、カレー粉、ケチャップ、ビュレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、ナツメグ、ワイン、鶏がらスープ/フレンチポテト、油、塩、胡椒、青のり/	胚芽米、大麦、塩、鶏肉、油揚げ、白滝、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、椎茸、グリーンピース、油、醤油、砂糖、酒、みりん/豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ、(むろあじ、昆布)/さば切り身、生姜、にんにく、醤油、酒、でん粉、小麦粉、油/
21日	22日	23日	24日	25日
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	肉うどん ごまだんご プルーン	焼豚チャーハン ひじき春巻 梨
			ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまごたけ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、(むろあじ、昆布)/白玉もち、ごま、砂糖、塩/プルーン	胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、コーン、椎茸、グリーンピース、油、ごま油、醤油、塩、胡椒/ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、酒、オースターソース、小麦粉他)油/なし
28日	29日	30日	1日	2日
ご飯 豆腐のオースターソース煮 ししゃものピリカ揚げ 磯和え	背割コッペ かぼちゃのポターージュ セルフドック 黄桃缶	スープカレー フルーツミックス	しょうゆラーメン さつまいもグラッセ パイン缶詰	コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ 日だまり学級 校外学習
白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、オースターソース、塩、胡椒、酒、みりん、でん粉/カラツトししゃも(子持ち)、でん粉、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、豆板醬/ほうれん草、もやし、切りのり、醤油/	背割コッペパン(卵・スライスミルク)ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、油、生乳、豆乳、スライスミルク、チーズ、ワイン、塩、胡椒、鶏がらスープ/チキンウイナー、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、辛子、ワイン/黄桃缶	白飯、鶏肉、ワイン、オリーブ油、じゃがいも、かぼちゃ、油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、油、カレー粉、トマト缶、醤油、塩、胡椒、リパウダー、オースパイス、(鳥がら、煮干し、昆布)/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖/	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ、醤油、酒、みりん、塩、胡椒、(鳥がら、豚骨、昆布、野菜)/さつまいも、バター、砂糖、生乳、塩/パイン缶	胚芽米、大麦、バター、ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ、油、塩、胡椒/ほっけ、塩、胡椒、酒、小麦粉、卵、パン粉、白ごま、油/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、酢、砂糖、ごま油、辛子/