

給食だより 9月

令和8年(2026年)9月4日
札幌市立丘珠小学校
札幌市立札幌緑小学校

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及期間です

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。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、「バランスのよ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」等に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。この機会に、できることから始めてみましょう。

まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物を プラスしてみましょう。

野菜

野菜の摂取量は
年々減少しており、
特に20~30代で
少ない状況です。



果物

果物の摂取も
低下傾向にあり、
20~40代では半数以上が
食べていません。

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。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

+1

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一步

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

1日の摂取目標量
200g



果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
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。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

果物200gの目安個数



SMART LIFE PROJECT

まずは
-2

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。

毎日のくらし



牛乳・乳製品で 健康生活

20代~30代の3人に1人が
牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる、
牛乳・乳製品をとって
あなたの未来も健康に。

9月よていいこんだて

*牛乳は毎食 200ml つきます。また、天候等の関係で、くだものなど食材が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
7 コッペパン チリコンカン コーンフライ 巨 峰	8 ご は ん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯 和 え	9 冷 麦 かぼちゃの天ぷら 黄 桃 缶	10 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨	11 ご は ん 味噌けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え
◆コッペパン ◆豚肉 白いんげんまめ 玉ねぎ じゃがいも、にんじん、パセリ、サラダ油、きび砂糖、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油 食塩 黒こしょう、カレー粉、チリパウダー、パプリカ、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ ◆コーンフライ、揚げ油 ◆ぶどう	◆白飯 ◆豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒こしょう、清酒、みりん風調味料、かたくり粉、鶏がらスープ ◆カラフトししゃも(子持ち)、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、トウバンジャン ◆ほうれんそう、もやし、切りのり、醤油	◆ソフト冷麦/油揚げ、干しいたけ、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、昆布 ◆西洋かぼちゃ、小麦粉、全卵、食塩、揚げ油 ◆黄桃缶詰	◆米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん風調味料、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう ◆凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、揚げ油 ◆なし	◆白飯 ◆鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布 ◆さんま、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、しょうが、白ごま、かたくり粉 ◆焼き竹輪、ほうれんそう、もやし、醤油、きび砂糖、からし
14 角 食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム	15 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ	16 肉うどん ごまだんご 梨	17 エスカロップ コールスローサラダ	18 札苗緑)遠足 ご は ん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし
◆角食 ◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリー、ケチャップ、醤油 食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら ◆真だら切り身、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、揚げ油 ◆いちごジャム	◆白飯/鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油 ◆だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆えびシュウマイ、揚げ油	◆ソフトめん/豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布 ◆白玉もち、黒すりごま、きび砂糖、食塩 ◆なし	◆米、おおむぎ、白ワイン、パセリ、たけのこ、バター、白こしょう/豚肉、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油/玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、デミグラスソース、醤油、きび砂糖、食塩、黒こしょう、オールスパイス、カレー粉、赤ワイン、鶏がらスープ ◆キャベツ、にんじん、ホールコーン、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし	◆白飯 ◆豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、清酒、ごま油、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉 ◆ひじき春巻、揚げ油 ◆こまつな、もやし、糸かつお、醤油
21 敬老の日	22 休 日	23 秋分の日	24 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	25 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
「十五夜」とは旧暦の 8 月 15 日の満月の夜のことで、今年は 9 月 25 日です。この夜の満月は 一年の中で最も美しい「中秋の名月」と呼ばれ、縁側に月見団子や里芋、栗などを供え、稲穂にみたてたすすきを飾って月見をします。 満月は農作物の豊かな実りの象徴とされ、五穀豊穡を祈り、秋の収穫を感謝する行事です。 お月見献立として9月16日(水)に「ごまだんご」を予定しています。				
28 丘珠)振替休業日 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	29 札苗緑)3年生現地学習 ご は ん 豚 汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え	30 しょうゆラーメン フレンチポテト プルーン	10/1 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	2 ビビンパプ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー
◆黒コッペパン ◆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、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、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、きび砂糖、ごま油、穀物酢、黒こしょう ◆パイン缶詰	◆白飯 ◆豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにやく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、清酒、白みそ、赤みそ、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布 ◆ひじき入りぎょうざ、揚げ油 ◆こまつな、はくさい、白すりごま、醤油、きび砂糖	◆ソフトラーメン/豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くわわかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し ◆フレンチポテト、揚げ油、食塩、黒こしょう ◆プルーン	◆米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、黒こしょう ◆ほっけ、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、揚げ油 ◆ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし	◆白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、ごま油、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、穀物酢 ◆大豆の華フレーク、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、清酒、食塩、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布 ◆ブルーベリーゼリー

※ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。