



給食だより



令和7年8月29日 札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校

まだまだ暑い日が続きますが、次第に朝夕は涼しくなり、秋の気配が感じられます。9月は秋が旬の食材である、鮭やかぼちゃ、さつまいも、巨峰などが給食に登場する予定です。

食生活改善普及運動

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」の期間です。食べ過ぎや不規則な食事を続けていると生活習慣病につながります。一人一人が食習慣を見直し、改善する機会としましょう。

基本テーマ 『まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス』

「毎日プラス1皿の野菜」～野菜で健康生活

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皿加えた量です。

トマトなら半分で1皿分になります。また、ハンバーグやとんかつに野菜を添える、野菜たっぷりの汁物にするのも良いですね！



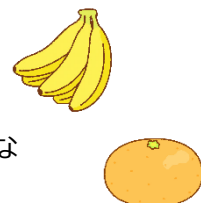
「毎日のくらしに果物を」～果物で健康生活

1日に必要な果物の摂取量は200g。

200gの目安：みかん2個、バナナ2本、キウイフルーツ2個、りんご1個

果物にはビタミン類、食物繊維、カリウムなどが豊富に含まれています。様々な果物を組み合わせて食べるようにしましょう。

なお、果物は短時間でエネルギーになるため、朝食または昼食がおすすめです。



「おいしく減塩1日マイナス2g」～減塩で健康生活

現在の日本人の平均摂取量は1日約10g。目標量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。生活習慣病の予防のためにも、子どもの頃から薄味に慣れることが大切です。塩分を減らす工夫として、以下を参考にしてみてください。

- ① うどんやラーメンなどの麺類の汁を残す。
- ② かつおぶし、昆布、煮干しなどの天然のだしをとる。
- ③ レモン汁などの柑橘系、カレー粉などの香辛料を使う。



「毎日のくらしに with ミルク」～牛乳・乳製品で健康生活

牛乳は1日にコップ1杯（約200mL）が目安です。

牛乳には、たんぱく質やカルシウムなどが豊富に含まれ、特に成長期に欠かせない栄養をとることができます。給食では毎日つきますが、ぜひ休みの日も家で飲む習慣をつけましょう！



9月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

丘珠中

月	火	水	木	金
1日 たきこみなり いかフライ おひたし 胚芽精米・大麦・上白糖・酢・食塩・酒・昆布・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・醤油・きび砂糖・みりん・白ごま・焼きのり・いかフライ・菜種油・小松菜・もやし・糸かつお・醤油	2日 タコライス わかめスープ スイート グレープゼリー 白飯・豚ひき肉・大豆水煮・赤ワイン・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・レタス・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・食塩・黒こしょう・オールスパイス・チリパウダー・塩わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・食塩・白ごま・ごま油・むろあじ・昆布・宗田かつお・スイートグレープゼリー	3日 背割コッペパン あさりのチャウダー 焼きフランク 冷凍みかん 背割コッペパン・あさり・白ワイン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・食塩・白こしょう・鶏がらスープ・ホークウイナー・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・きび砂糖・からし・冷凍みかん	4日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ミニトマト 白飯・豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酒・食塩・黒こしょう・片栗粉・鶏がらスープ・えびシュウマイ・菜種油・ミニトマト	5日 ピリカラ 冷やしラーメン シナモンポテト すいか ソフト麺・ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま油・ラー油・白すりごま・醤油・きび砂糖・赤味噌・酒・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・ウスターソース・酢・むろあじ・昆布・さつまいも・菜種油・グラニュー糖・シナモン・すいか
8日 ごぼうピラフ 焼きハンバーグ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・ハセリ・醤油・黒こしょう・ハンバーグ・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし・みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・上白糖	9日 カレーライス 小松菜と コーンのサラダ 白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレーウ・ウスターソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・シナモン・オールスパイス・鶏がらスープ・ハム・小松菜・ホールコーン・白ごま・きび砂糖・酢・醤油・黒こしょう	10日 角食 味噌ワントンスープ レバー入り メンチカツ いちごジャム 角食・ワントン・豚肉・酒・生姜・にんにく・赤味噌・白味噌・豆板醤・ごま油・シマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・レバー入りメンチカツ・菜種油・いちごジャム	11日 ごはん けんちん汁 かわいい唐揚げ 磯和え 白飯・鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・食塩・酒・むろあじ・昆布・宗田かつお・かわいい唐揚げ・菜種油・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ウスターソース・きび砂糖・みりん・片栗粉・小松菜・白菜・もみのり・醤油	12日 冷麦 とり天 冷凍みかん ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・むろあじ・宗田かつお・昆布・鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・食塩・白こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・菜種油・冷凍みかん
15日 敬老の日 	16日 和風そぼろごはん 味噌汁 きゅうりの からし漬け 白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・生姜・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・酒・みりん・きび砂糖・油揚げ・ひじき・一味唐辛子・じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・きゅうり・きび砂糖・食塩・からし・白ごま	17日 横割パンズパン かぼちゃシチュー イカバーグ りんご 横割パンズパン・ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・いかハンバーグ・菜種油・醤油・きび砂糖・みりん・片栗粉・りんご	18日 ごはん 肉じゃが さばのスパイス揚げ おかかふりかけ 白飯・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切り干し大根・さやいんげん・たまごたけ・干しいたけ・生姜・醤油・赤味噌・黒砂糖・きび砂糖・酒・みりん・昆布・さば・生姜・にんにく・酒・醤油・食塩・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー・黒こしょう・菜種油・しらす干し・酒・醤油・食塩・糸かつお・きび砂糖・切りのり・白ごま	19日 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 黄桃缶 ソフト麺・豚肉・シマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・醤油・酒・みりん・食塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・じゃがいも・きび砂糖・バター・牛乳・シュレッドチーズ・ミックスチーズ・黄桃缶
22日 小松菜と じゃこのチャーハン たこ焼風天ぷら 中華サラダ 胚芽精米・大麦・食塩・ごま油・酒・豚肉・人参・玉ねぎ・にんにく・醤油・黒こしょう・小松菜・かたくちいわし・生姜・豆腐入りかまぼこ・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・きび砂糖・糸かつお・青のり・ハム・緑豆春雨・きゅうり・もやし・人参・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし・白ごま	23日 秋分の日 	24日 黒コッペパン チキングラタン コールスローサラダ パイン缶 黒コッペパン・鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・ハセリ・キャベツ・人参・ホールコーン・酢・上白糖・食塩・白こしょう・からし・パン缶	25日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 巨峰 白飯・豚肉・シマ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・菜種油・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・白ごま・あさり・酒・ごぼう・小松菜・長ねぎ・赤味噌・白味噌・むろあじ・昆布・巨峰	26日 パスタカレーソース 青のりポテト ヨーグルト ソフトパスタ・豚ひき肉・豚レバー・チップ・シナモン・カレー粉・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・りんご・生姜・にんにく・ハセリ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレーウ・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・鶏がらスープ・じゃがいも・菜種油・食塩・黒こしょう・青のり・ヨーグルト
29日 鮭ごはん 豚汁 星のコロッケ 胚芽精米・大麦・酒・昆布・鮭フィレ・醤油・焼き込みわかめ・白ごま・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・酒・白味噌・赤味噌・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・星のコロッケ・菜種油	30日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 しょうが和え 白飯・豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・黒砂糖・きび砂糖・オスターソース・酒・ごま油・豆板醤・一味唐辛子・片栗粉・ひじき春巻・菜種油・ほうれん草・もやし・生姜・醤油・みりん	不足しがちな栄養素はおやつで補おう！ カルシウムや食物繊維は毎日食事をしっかりとっていても不足しやすい栄養素です。甘いお菓子やスナック菓子ではなく、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などをおやつとして上手に利用しましょう。   		