

9月 給食だより

令和8年(2026年)8月27日

札幌市立八条中学校

札幌市立陵陽中学校

9月は「栄養改善強化月間」です。

毎年9月は「食生活改善月間」です。これは、毎日の食事を見直し、健康な体づくりについて考える全国的な取り組みです。中学生の時期は、体や心が大きく成長する大切な成長期です。運動や勉強に全力で取り組むためにも、毎日の食事が重要になってきます。この栄養改善強化月間では、特に次の5つの目標を意識することが呼びかけられています。

1. 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる
2. 野菜をプラス1皿(あと少し)多く食べる
3. 塩分を控えめにして、美味しい味付けを工夫する
4. 牛乳や乳製品を取り入れてカルシウムをしっかり摂る
5. 果物を食べよう



朝ごはんを抜いてしまったり、好きなものばかり食べて偏ったりしていませんか？9月をきっかけに、「自分の食事バランスは大丈夫かな？」と毎日の食卓を見直してみましょう。

< 予 定 献 立 >

月	火	水	木	金
7 カレーライス あさりのサラダ	8 豆パン ワタンスープ いわしの カリカリフライ キャロットゼリー	9 タコライス わかめスープ パン缶	10 冷麦 とり天 みかん	11 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル
豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、油／あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ゴマ	ワタシ、豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、メンマ、ごま油、もやし、人参、長ねぎ、ほうれん草、いわし、トウモロコシ、じゃが芋、生姜、玄米粉、油／オレンジジュース、人参、寒天	豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールコーン、レタス、小麦粉、トマト／わかめ、豆腐、干し椎茸、長ネギ、ごま	油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ／鶏肉、生姜、にんにく、卵、でん粉、小麦粉、油	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、パセリ／大豆、じゃが芋、玉ねぎ、トウモロコシ、でん粉、パン粉、小麦粉、油／缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・白桃)、りんごジュース
14 肉炒め丼 みそ汁 かぼちゃの天ぷら	15 フードリサイクル ブロッコリーの グラタン 角食 イチゴジャム 小松菜とコーンの サラダ	16 ごはん マーボー豆腐 ひじき入り春巻き ミニトマト	17 ゆであげスパゲティ ミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	18 炊き込みいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし
豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、白ごま／高野豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ／南瓜、小麦粉、でん粉、油、卵	フードリサイクルたい肥で栽培した指定ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉／ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま	豆腐、豚挽肉、長ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、人参、干し椎茸、赤みそ、オイスターソース、ごま油、でん粉／小麦粉、たけのこ、人参、豚肉、ひじき、でん粉、オイスターソース	スパゲッティ、オリーブオイル、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、生姜、にんにく、パセリ、マッシュルーム、大豆、トマト、小麦粉、／じゃが芋、パセリ、油／牛乳	胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、ごま、のり／豚肉、でん粉、生姜、小麦粉、油、／小松菜、もやし、糸かつお

21 敬老の日 	22 国民の休日	23 秋分の日 	24 五目うどん ごまだんご ブルーベリーゼリー 	25 小松菜とじゃこの チャーハン レバー入り メンチカツ フルーツミックス
*果物や野菜は入荷がない時、変更になる場合があります。 *牛乳200mlは、毎日つきます	*わかめ、すりみ、あさり、しらすなどに、エビ、カニなどの魚介類が混入している場合があります。		鶏肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たもぎだけ／白玉、ごま 9月25日(金)は「十五夜」です	胚芽精米、大麦、豚肉、じゃこ(かたくちいわし)、生姜、玉ねぎ、人参、にんにく、小松菜／豚肉、牛肉、豚レバー、玉ねぎ、大豆、パン粉、でん粉、油／缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)
28 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 豆腐ボールの磯部揚げ ごま和え	29 南瓜シチュー 〔フィッシュバーガー 横割リバンズパン〕 白身魚フライ コールスローサラダ	30 ごはん 大豆フレークの すまし汁 かれないのから揚げ バーベキューソース からし和え	1 八条中開校 記念日給食なし しょうゆラーメン 小松菜ケーキ プルーン	2 陵陽中学校祭 給食なし わかめご飯 豚汁 コーンフライ
豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、切り干し大根、干し椎茸、生姜、みそ、油／豆腐、たらすり身、大豆、小麦粉、卵、青のり、油／小松菜、もやし、ごま	ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ／たら、じゃが芋でん粉、さつま芋でん粉、小麦粉、ライ麦、小麦粉、油／キャベツ、人参、ホールコーン、油	大豆フレーク、豆腐、ほうれん草、干し椎茸、長ねぎ／かれない、でん粉、油(玉ねぎ、にんにく、生姜、でん粉)／小松菜、キャベツ、ちくわ	豚肉、メンマ、つと、生姜、にんにく、もやし、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ／小松菜、小麦粉、ホットケーキミックス、卵、牛乳、バター、スキムミルク	胚芽精米、大麦、たきこみわかめ、白ごま／豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、みそ／ホールコーン、パン粉、牛乳、小麦粉、油

普段の買い物や給食で「北海道産」や「〇〇市産」といった表示を意識してみよう。

地産地消を考えよう

私たちが地元の野菜を選ぶことが、自分たちの健康や、北海道の未来を守ることにつながっています。

地産地消(ちさんちしょう)とは、「地域でとれたものを、その地域で消費する(食べる)」ことです。北海道の豊かな野菜を地元で食べる大切さには、4つの大きな理由があります。

1. とれたてで最高においしい(鮮度と味)



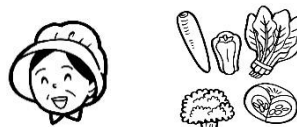
北海道の外や外国から届く野菜は、何日もかけて運ばれるため、移動中に栄養や味が落ちてしまいます。地元の野菜なら、収穫してすぐに食卓に届くため、ビタミンなどの栄養が豊富で、野菜本来の甘みや香りを味わえます。

2. 地球に優しい(環境への影響)



食べ物を遠くまで運ぶには、トラックや船、飛行機を使います。そのときに出る排気ガス(二酸化炭素)は、地球温暖化の原因になります。近くでとれた野菜を選べば、運ぶ距離(フード・マイレージ)が短くなり、CO2削減に貢献できます。

3. 地元の農家さんを応援できる(地域経済)



私たちが北海道産の野菜を買うと、そのお金は地元の農家さんに届きます。農家さんの生活が安定すると、これからもおいしい野菜を作り続けてもらうことができ、北海道の農業や街全体が元気になります。

4. 誰が作ったかわかって安心(食の安全)



地元の野菜は「どこの誰が、どんな風に作ったか」という情報(生産者の顔)が見えやすいのが特徴です。身近な人が作った食べ物だと分かると、安心して食べることができます。