

給食だより

8・9月号

札幌市立美香保中学校
札幌市立栄中学校

令和8年（2026年）8月24日

8月は「野菜摂取強化月間」です！

札幌市では「健康さっぽろ21」推進の一環として、平成16年度（2004年度）から8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。野菜の摂取量は、成人で1日あたり350g（子どもは300g）以上が目標とされていますが、札幌市民の1日の平均野菜摂取量は284gでした（令和4年札幌市健康・栄養調査結果より）。目標まで約70gです。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病を予防する効果があります。この機会に、旬のおいしい野菜を食べましょう。

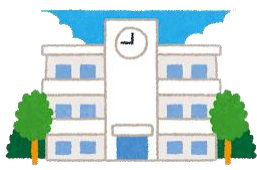
70gの野菜ってどれくらい？

トマト（小） やきゅうりなら半分位、キャベツ（大）の葉だと1枚くらいがおおよそ70gです。今の食生活にあと1皿プラスできると、目標の摂取量の350gに大きく近づきます。昼食・夕食は野菜を使った料理を食べることが多いため、朝食にプラスすることが目標達成へのコツです。



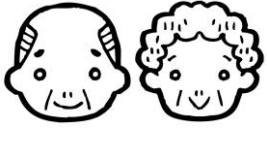
8・9月の予定献立



月	火	水	木	金
8月24日 2学期始業式 (給食なし) 	25日 背割コッペパン コーンクリームスープ チリドック(フランク) 冷凍みかん 背割コッペパン ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 ハセリ小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ / ポークウイナー ケチャップ 中濃ソース 玉ねぎ トマトピューレ 赤ワイン からし チリパウダー / 冷凍みかん	26日 和風そばろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ (照り焼きソース) 白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ごま 生姜 牛蒡 人参 赤味噌 醤油 酒 本みりん きび砂糖 油揚げ ひじき 油 一味唐辛子 / 高野豆腐 小松菜 白味噌 赤味噌 むろ鰯 昆布 / いわしハンバーグ 油 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉	27日 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶詰 ソフトラーメン ハム 人参 胡瓜 ホールコーン ごま油 ラー油 ごま 醤油 きび砂糖 赤味噌 酒 玉ねぎ 生姜 にんにく トウバンジャン ウスターソース 酢 むろ鰯 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / パイン缶詰	28日 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 国産温州みかんゼリー 胚芽精米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油 本みりん きび砂糖 / 白身魚フライ 油 / 胡瓜 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 ごま / 国産温州みかんゼリー
31日 野菜カレー フルーツミックス	9月1日 レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ (中濃ソース) 黄桃缶 レーズンパン / ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン ハセリ アルファベットマカロニ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ とりがら / ハンバーグ 中濃ソース / 黄桃缶詰	2日 白飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 白飯 / ベーコン 小松菜 緑豆春雨 ホールコーン 醤油 塩 黒胡椒 酒 鶏がらスープ 昆布 むろ鰯 / ひじき春巻 油 / なす 油 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 赤味噌 きび砂糖 酒 本みりん 醤油 片栗粉 トウバンジャン	3日 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンド コロッケ 洋梨缶 ソフト麺 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 本みりん ほうれん草 長ねぎ 酢 一味唐辛子 むろ鰯 宗田 昆布 / チーズフォンデュ サンドコロッケ 油 / 洋梨缶詰	4日 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん 胚芽精米 大麦 バター 白ワイン 塩 カレー粉 羊肉 にんにく 黒胡椒 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 油 / 白花豆コロッケ 油 / 冷凍みかん

9月の予定献立



月	火	水	木	金
7日 白飯 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	8日 横割パンズ かぼちゃシチュー フィッシュバーガー鱈 コールスローサラダ	9日 タコライス ワカメスープ パイン缶詰	10日 ミートとズッキーニの パスタ 青のりポテト	11日 小松菜とじゃこの チャーハン レバー入りメンチカツ (中濃ソース) フルーツミックス
白飯 / 豆腐 小松菜 えのきたけ 白味噌 赤味噌 むろ鰯 昆布 / 鶏肉 生姜 にんにく 醤油 酒 卵 片栗粉 ごま油 / あさり 生姜 醤油 きび砂糖 酒 本みりん のり ひじき 水飴	横割パンズ / ベーコン 南瓜 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 釧路産たらふライ 油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン / キャベツ 人参 ホールコーン 酢 油 上白糖 塩 白胡椒 からし	白飯 豚肉 大豆 赤ワイン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ホールコーン レタス 油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 塩 黒胡椒 オールスパイス チリパウダー / カットわかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 醤油 酒 塩 ごま ごま油 むろ鰯 宗田 昆布 / パイン缶詰	ソフトパスタ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 油 スツキーニ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト缶詰 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 塩 黒胡椒 ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ / じゃがいも 油 塩 黒胡椒 青のり	胚芽精米 大麦 塩 ごま油 酒 かたくちいわし煮干し 生姜 油 豚肉 にんにく 人参 玉ねぎ 醤油 黒胡椒 小松菜 / レバー入りメンチカツ 油 中濃ソース / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 上白糖
14日 白飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ おひたし	15日 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 梨	16日 肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	17日 冷麦 とり天 黄桃缶	18日 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル
白飯 / 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 酒 塩 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / えびシュウマイ 油 / ほうれん草 もやし 糸かつお 醤油	ロールパン / あさり 白ワイン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 塩 白胡椒 鶏がらスープ / 厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 きび砂糖 酢 黒胡椒 ごま油 ごま / 梨	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし 小松菜 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 ごま / 高野豆腐 カットわかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ鰯 昆布 / かぼちゃチーズフライ 油	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 本みりん ほうれん草 長ねぎ 酢 むろ鰯 宗田 昆布 / 鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 塩 白胡椒 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 油 / 黄桃缶詰	胚芽精米 大麦 バター 白ワイン 塩 ベーコン 牛蒡 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ 油 醤油 黒胡椒 / 十勝大豆コロッケ 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 りんごジュース 上白糖 白ワイン
21日 敬老の日 	22日 国民の祝日 	23日 秋分の日 	24日 五目うどん ごまだんご 黄桃缶	25日 たきこみいなり 野菜コロッケ おひたし
28日 白飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え	29日 豆パン ワンタンスープ塩味 いわしのカリカリフライ パイン缶詰	30日 カレーライス あさりのサラダ	☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。	
白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 切干大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 赤味噌 本みりん 昆布 / 豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 青のり 油 / 小松菜 もやし ごま きび砂糖 醤油	豆パン / ワンタン 豚肉 酒 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 醤油 塩 黒胡椒 とりがら 豚骨 昆布 煮干し / いわしのカリカリフライ 油 / パイン缶詰	白飯 豚肉 赤ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 シナモン オールスパイス 鶏がらスープ / あさり 生姜 醤油 きび砂糖 酒 本みりん 胡瓜 キャベツ 人参 酢 油 からし ごま油 ごま		