

給食だより 9月

札幌市立米里中学校
札幌市立札苗中学校
2026.8.27(木)

食生活を見直して、毎日のパフォーマンス UP！



9月は「食生活改善普及運動月間」です！

夏休み明けは生活リズムが乱れがち。今こそ、食生活を見直すチャンスです！
栄養バランスのよい食事・減塩・朝ごはん・しっかり睡眠を意識して、
元気な毎日を送りましょう！



9月に意識したい3つのポイント！

1

朝ごはんで
集中力 UP！



朝ごはんを食べると、体と脳が目覚めて、集中力や記憶力が高まります！

おすすめ朝ごはん



ごはん+たんぱく質
+汁物や野菜・果物が◎

2

野菜は、1日350g以上
食べましょう！

実は、多くの日本人が目標の
「1日 350g」に届かない
野菜不足の状態です。

給食では、約3分の1(120g)を
毎食バランスよく提供しています。



3

減塩で将来の
リスクを減らそう！



日本人は塩分をとりすぎています。とりすぎは高血圧の原因に…

すぐできる！減塩の工夫

- ◆しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- ◆めん類の「つゆ」は残す！
- ◆香辛料や酸味を活用しておいしく減塩！



体内時計リセット！朝食+睡眠

朝日を浴びて朝ごはんを食べると、体内時計がリセット！
夜はぐっすり眠れて、体も心もリフレッシュできます。

【朝】朝食(牛乳・卵・豆腐・肉)
→日中の集中力 UP(セロトニン)



【夜】ぐっすり睡眠！
(メラトニン)



こんな時どうする？

朝、食欲がない…

バナナ半本、牛乳1杯、温かいスープだけでもOK！
胃腸を動かす刺激を与えることが大切です。

夜お腹がすいた…

消化に時間がかかるスナック系は避け、
温かいうどんやおにぎりなどを少しだけ食べましょう。



知ってた？

朝ごはんを食べる人は、
1時間目の集中力が高いという
研究結果もあります！



今日からチャレンジ！

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 朝ごはんを食べる | ☐ 野菜を一口多く食べる |
| ☐ 牛乳を残さず飲む | ☐ いつもより30分早く寝る |

食事・運動・睡眠のバランスを整えて、毎日をもっと元気に！2学期も自分の「食べ方」を見直してみよう！



9月予定献立

給食のない日

札幌中 → 2 学年 9/30

米里中 → 全学年 10/2

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ミートとズッキーニの パスタ 青のりポテト	わかめごはん 豚汁 コーンフライ	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え	ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 梨	ご飯 大豆フレークのすまし汁 かかれい唐揚げ バーベキューソース からし和え
【ミートとズッキーニのパスタ】ソフトパスタ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、セリ、にんにく、ズッキーニ 【青のりポテト】じゃがいも、青のり	【わかめごはん】胚芽米、大麦、炊込わかめ、白ごま 【豚汁】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 【コーンフライ(冷凍)】	【白飯】 【じゃがいものそぼろ煮】豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、干しいたけ、生姜 【豆腐ボールの磯辺揚げ】豆腐入りかまぼこ、卵、青のり 【ごま和え】こまつな、もやし、ごま	【ロールパン】 【あさりのチャウダー】あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ 【厚揚げサラダ】厚揚げ、生姜、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま 【梨】	【白飯】 【大豆フレークのすまし汁】大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ 【かかれいから揚げ(冷凍)】(バーベキューソース) 【からし和え】焼き竹輪、こまつな、キャベツ
14日	15日	16日	17日	18日
五目うどん ごまだんご 黄桃缶	たきこみいなり 野菜コロッケ おひたし	タコライス ワカメスープ ヨーグルト	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	カレーライス あさりのサラダ
【五目うどん】ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、こまつな、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ 【ごまだんご】白玉もち、ごま、砂糖、塩 【黄桃缶】	【たきこみいなり】胚芽米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、白ごま、焼きのり 【野菜コロッケ(冷凍)】 【おひたし】こまつな、もやし、糸かつお	【タコライス】白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、コーン、レタス、トマト缶詰 【ワカメスープ】カットワカメ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、白ごま、ごま油 【ヨーグルト】	【横割パンズ】 【かぼちゃシチュー】ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スライスチーズ 【フィッシュバーガー鱈(冷凍)】ケチャップ、ウスターソース 【コールスローサラダ】キャベツ、にんじん、コーン	【カレーライス】白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんにく、カレー粉、カレー油 【あさりのサラダ】あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、白ごま
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム	肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら
			【角食】 【ブロッコリーのグラタン】ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ、パン粉、粉チーズ 【小松菜とコーンのサラダ】こまつな、コーン、白ごま 【いちごジャム】	【肉炒め丼】白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、ごま油、白ごま 【味噌汁】凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ 【かぼちゃの天ぷら】かぼちゃ、卵
28日	29日	30日	1日	2日
しょうゆラーメン チーズポテト プルーン	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	ご飯 味噌汁 ごまザンギ のりの佃煮	豆パン 塩ワントンスープ いわしのカリカリフライ キャロットゼリー	ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ ミニトマト
【しょうゆラーメン】ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、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 【チーズポテト】じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スライスチーズ 【プルーン】	【小松菜とじゃこのチャーハン】胚芽米、大麦、ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、こまつな、かたくちいわし煮干し 【レバー入りメンチカツ(冷凍)】 【フルーツミックス】みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶	【白飯】 【味噌汁】豆腐、こまつな、えのきだけ 【ごまザンギ】鶏肉、生姜、にんにく、卵、白ごま 【のりの佃煮】もみのり、ひじき、水あめ	【豆パン】 【塩ワントンスープ】ワントン皮、豚肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく 【いわしのカリカリフライ(冷凍)】 【キャロットゼリー】にんじん、オレンジジュース	【白飯】 【マーボー豆腐】豆腐、豚肉、生姜、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、オイスターソース、ごま油 【揚げえびシュウマイ(冷凍)】 【ミニトマト】

★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。

★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。(詳しい食材が載った献立表が必要な方は、お知らせください。)