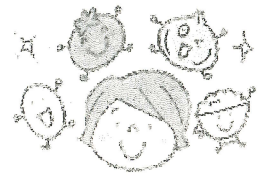


給食だより 9月

令和7年(2025年)8月29日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校

まだ厳しい残暑が続いていますが、暦の上では「秋」となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、免疫力を高めることがより一層重要となります。主食・主菜・副菜ができるだけそろった食事をする、家族で食卓を囲んで食事を楽しむなど、「食」を通して心も体も元気にしていきましょう。



9月は食生活改善普及運動月間です

心身ともに健康で過ごすためには、一人一人が生活習慣病の予防や食生活改善の重要性について理解を深め、日々の生活で実践していくことが大切です。

毎日プラス1皿の野菜

札幌市民の平均野菜摂取量は、1日の摂取目標量である「**350g以上**」に、あと約70g(1皿分)足りていない現状です。ビタミンやミネラルのほかにも、便秘の予防・解消、消化器系のがん予防、血糖値の上昇を抑えるなどの働きがある「**食物繊維**」が多く含まれています。



バランスのよい食事

毎日の食事において「**主食・主菜・副菜**」を組み合わせることで、日々の健康や健やかな成長に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

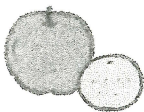
主食：ごはん・パン・めん

主菜：魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず

副菜：野菜・いも・きのこ・海藻を使ったおかず

毎日のくらしに果物を

果物は1日の摂取目標量が「**200g**」とされています。りんごや梨だと約1個分、みかんだと約2個分、バナナだと約2本分に相当します。果物は、ビタミンや食物繊維の供給源となります。また、果物は短時間でエネルギーになるため、朝食や昼食で摂るとよいでしょう。



おいしく減塩 1日マイナス2g

塩分の摂り過ぎは、高血圧やそれを起因とする心疾患や腎不全を引き起こす危険性を高めます。「麺類の汁は飲まない」「調味料のかけすぎに注意する」「薬味や香辛料で味にメリハリをつける」「汁物はだしのうまみを効かせ、具たくさんにして汁の量を減らす」など、無理なく行える方法で減塩を心がけましょう。



もしもの時のために備えよう！

9月1日は「**防災の日**」です。大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は、**最低3日分**の備蓄が望ましいといわれています。

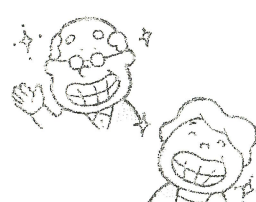
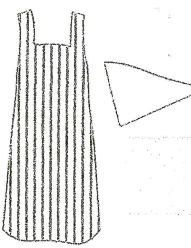
飲用水は「**1日一人あたり約3L 必要**」といわれ、3日分だと「**一人あたり約9L 必要**」となります。備蓄しておく食品としては、水や湯を入れるだけで食べられるアルファ化米、乾パン、シリアル、魚介や肉や果物の缶詰、レトルト食品などがおすすめです。賞味期限を確認して、適宜消費しながら、計画的に備えておきましょう。





9月の予定献立



月	火	水	木	金
1 味噌かつ丼 すまし汁 からし和え  精白米・豚肉・小麦粉・卵・ごま油・ごま・豆腐・わかめ・干椎茸・長ねぎ・ハム・ほうれん草・もやし	2 ロールパン ポークシチュー コールスローサラダ りんご缶  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・豚肉・生薬・にんにく・セロリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・クリンヒース・小麦粉・ハヤシル・トマト(ホール・ヒューレ)・ケチャップ・鶏ガラスープ・キャベツ・人参・コーン	3 ごはん すき焼き かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮  精白米・豚肉・焼豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまねぎ・焼きふ・春菊・干椎茸・かぼちゃ・小麦粉・卵・あさり・生薬・もみのり・ひしき・水飴	4 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶詰  ソフト麺(小麦粉)・ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま油・ごま・玉ねぎ・生薬・にんにく・豆板醤・さつまいいも	5 ほうれん草ピラフ 白花豆コロッケ 洋なし缶  胚芽米・小麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草・白花豆・じゃが芋・バター・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆蛋白
798kcal 2.2g	746kcal 3.0g	814kcal 1.9g	716kcal 2.0g	718kcal 2.1g
8 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ  精白米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんごソース・生薬・にんにく・クリンヒース・小麦粉・カレーパウダー・ケチャップ・鶏ガラスープ・ハム・小松菜・コーン・ごま	9 角食 味噌ワタンスープ たこ焼き風天ぷら いちごジャム  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ワタンスープ・豚肉・生薬・にんにく・豆板醤・ごま油・ハム・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・豆腐入りかまぼこ・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・ケチャップ・糸かつお・青のり・水飴・いちご	10 ごはん 豆腐のトロトロ煮 さばのスパイス揚げ ナムル  精白米・豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生薬・にんにく・片栗粉・鶏ガラスープ・さば・生薬・にんにく・小麦粉・片栗粉・ハム・ほうれん草・もやし・人参・豆板醤・ごま油・ごま	11 冷麦 とり天 黄桃缶  ソフト冷麦(小麦粉)・油揚げ・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ・鶏肉・生薬・にんにく・小麦粉・片栗粉・卵・ベーキングパウダー	12 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ  胚芽米・小麦・ごま油・豚肉・人参・玉ねぎ・にんにく・ごま・かつお・たくちいわし・生薬・牛肉・豚肉・豚レバー・牛脂・豚脂・玉ねぎ・大豆蛋白・ケチャップ・小麦粉・澱粉・パン粉・ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま油・ごま
783kcal 2.1g	702kcal 3.9g	876kcal 2.5g	739kcal 2.0g	749kcal 2.8g
15 敬老の日 	16 背割コッペ ブロッコリーのグラタン セルフドック 温州みかんゼリー  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・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・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・チキンウインナー・ケチャップ・中濃ソース・玉ねぎ・トマトピューレ・みかん果汁・粉飴	17 和風そぼろごはん 味噌汁 きゅうりのからし漬け  精白米・鶏肉・焼豆腐・切干大根・干椎茸・ごま・生薬・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・じゃが芋・わかめ・長ねぎ・きゅうり・ごま	18 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム  ソフトパスタ(小麦粉)・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生薬・ハセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ホール・ヒューレ)・ミックスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ・じゃが芋・ハセリ・牛乳・乳製品・水飴	19 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし  胚芽米・小麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・焼きのり・豚肉・生薬・小麦粉・片栗粉・小松菜・もやし・糸かつお
777kcal 3.4g	711kcal 2.6g	849kcal 2.4g	750kcal 1.9g	
22 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー 	23 秋分の日 	24 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト  精白米・豆腐・豚肉・生薬・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・オイスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉・たけのこ・人参・豚肉・ひじき・植物油・油脂(ごま・大豆)・澱粉・小麦粉・オイスターソース	25 しょうゆラーメン チーズポテト焼き プルーン  ソフト麺(小麦粉)・豚肉・ハム・生薬・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・じゃが芋・バター・牛乳・チーズ	26 ラム肉のピラフ イカバーグ (照り焼きソース) フルーツサワー  胚芽米・小麦・バター・羊肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ヒマシ(緑・赤・黄)・いか・たら・玉ねぎ・澱粉・卵白・片栗粉・果物缶詰(みかん・ハイン・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト
767kcal 3.0g		841kcal 2.2g	746kcal 2.5g	716kcal 2.5g
29 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 りんご  精白米・豚肉・ハム・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんごソース・生薬・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま・あさり・こぼろ・小松菜・長ねぎ	30 横割パンズ かぼちゃシチュー 焼きハンバーグ (ケチャップソース) スライスチーズ スイートグレープゼリー  小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・植物性たん白(大豆)・豚脂・澱粉・ケチャップ・ブドウ果汁	全員ランチマットの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。 		
775kcal 2.6g	872kcal 3.9g			

- 牛乳は、毎日200mlつきます。
～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～
- 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。
- 給食で使用している主な食材を載せています。(/ は、献立の区切りです。)
- 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。
- 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。
- 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。
- 学校給食アレルギー対応依頼書のやり取りをしている御家庭は、2・16日の献立が一部変更になっていますのでご確認をお願いします。