

給食だより



令和8年(2026年)8月28日

札幌市立新琴似中学校

札幌市立新川西中学校

食生活改善普及月間

9月は、食生活改善の大切さについて知る「食生活改善普及月間」です。毎日元気に過ごすために体には様々な栄養素が必要です。1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事を意識することで、栄養バランスが取りやすくなります。給食でも栄養バランスを考慮していますが、残したり、食べすぎたりしてしまうと、バランスが崩れてしまいます。自分の食べ方はどうかな…?と、普段の食事の時間を振り返って少し考えてみてくださいね。



バランスの良い食事とあわせて、生活リズムも意識して整えていきましょう!

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



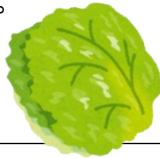
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

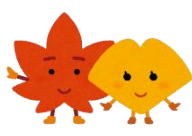
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

9月の予定献立

月	火	水	木	金
9月15日(火) のタコライスに フードリサイクル のレタスを使用し ます。 	1 和風そばろごはん みそ汁 揚げいわしハンバーグ (照り焼きソース) 白飯／鶏肉・豆腐・切り干し大根・しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・一味唐辛子／高野豆腐・小松菜・だし汁(おろあじ・昆布)／粒状植物性たん白・玉ねぎ・人参・ねぎ・すり身・でん粉・いわし・みそ・しょうが・マツダボ／ト・魚醬・にんにく	2 背割コップ コーンクリームスープ フランク(チリソース) 冷凍みかん コッペパン／コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スミミル・チーズ・鶏がらスープ／豚肉・水あめ・ケチャップ・中濃ソース・玉ねぎ・トマト	3 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き ミニトマト 白飯／豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・ねぎ・しいたけ・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・片栗粉／たけのこ・人参・豚肉・ひじき・でん粉・オイスターソース・小麦粉	4 冷やしきつねうどん シナモンポテト 洋なし缶 ソフトめん・油揚げ・しいたけ・ほうれん草・ねぎ・だし汁(おろあじ・宗田・昆布)／さつまいも

月	火	水	木	金
7 ごぼうピラフ 野菜コロッケ フルーツカクテル	8 カレーライス あさりのサラダ	9 ロールパン ワンタンスープ塩 いわしのカリカリフライ 温州みかんゼリー	10 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし	11 ミートとズッキーニの パスタ コーンフライ ヨーグルト
胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ／じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・小麦粉・パン粉・ごま／缶詰（みかん・りんご・黄桃・なし・なつみかん）・りんごジュース	白飯・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・カレーパウダー・ウスターソース・ケチャップ・鶏がらスープ／あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま	ロールパン／ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・ねぎ・しょうが・にんにく・スープ（鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参）／まいわし・水あめ・とうもろこし・ばれいしょ・しょうが・乾燥マッシュポテト・でん粉・米粉・パン粉／みかん果汁	白飯／豆腐・鶏肉・小松菜・ねぎ・人参・しょうが・にんにく・片栗粉・鶏がらスープ／玉ねぎ・いりよりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・粉末状植物性たん白・チン粉・魚介エキス・小麦粉・でん粉／油揚げ・だし汁（宗田）・小松菜・白菜	ソトパスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・ケチャップ・トマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ／とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・全粉乳／生乳
14 チキンライス 小松菜とベーコンの サラダ 青のりポテト	15 タコライス ワカメスープ パイン缶	16 横割パンズ かぼちゃシチュー タラフライ （ケチャップソース） コールスローサラダ	17 ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え	18 しょうゆラーメン きなこポテト プルーン 新川西中 給食なし
胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ／ベーコン・小松菜・もやし・ごま／じゃがいも・青のり	白飯・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト・ケチャップ／わかめ・豆腐・しいたけ・ねぎ・ごま・ごま油・だし汁（おろあじ・昆布・宗田）	横割パンズ／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・チーズ・スライス・鶏がらスープ／すけとうだら・パン粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ・ウスターソース／キャベツ・人参・コーン	白飯／豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切り干し大根・さやいんげん・しいたけ・しょうが・だし汁（昆布）／たら・豆腐・でん粉・小麦粉・全卵・青のり／小松菜・もやし・ごま	ソトラマシ・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ（鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参）／じゃがいも
21 敬老の日 	22 休日 	23 秋分の日 	24 ごはん みそ汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮 白飯／豆腐・小松菜・えのきたけ・だし汁（おろあじ・昆布）／鶏肉・しょうが・にんにく・全卵・片栗粉・ごま／あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ	25 冷麦 とり天 黄桃缶 ソフト冷麦・油揚げ・しいたけ・ほうれん草・ねぎ・だし汁（おろあじ・宗田・昆布）／鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵・片栗粉・ベーキングパウダー
28 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	29 ごはん 大豆フレークのすまし汁 かわいい唐揚げ （バーベキューソース） からし和え	30 コッペパン あさりチャウダー 厚揚げサラダ 梨		
胚芽精米・大麦・ごま油・かたくり・いわし・煮干し・しょうが・豚肉・にんにく・人参・玉ねぎ・小松菜／牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚脂・牛脂・豚肉・でん粉・粉末状大豆たん白・ケチャップ・パン粉・小麦粉／缶詰（みかん・りんご・黄桃・なし・なつみかん）	白飯／大豆・豆腐・ほうれん草・ねぎ・しいたけ・片栗粉・だし汁（おろあじ・宗田・昆布）／かたくり・でん粉・玉ねぎ・しょうが・にんにく・ウスターソース・片栗粉／ちくわ・小松菜・キャベツ	コッペパン／あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライス・チーズ・鶏がらスープ／厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま		

- ・牛乳は毎日 200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。（調味料等を除く）「／」は献立の区切りです。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。
- ・かわいい唐揚げ、いわしのカリカリフライは製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりますと、混入する場合がありますのでお知らせいたします。
- ・野菜や果物については、収穫状況等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。