



給食だより

令和7年(2025年)8月29日
札幌市立新琴似北中学校

「食生活改善普及運動」 ～まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス～

野菜をプラス1皿
(1皿 70g)
健康生活へ
はじめの一歩

毎日のくらしに果物を
大人が1日に必要な果物の摂取量は200g。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。

ご家庭でも
食生活を見直し、
改善するきっかけ
にしてみてください。

主食・主菜・副菜を
そろえてバランスの
よい食事を

おいしく減塩 まずは
1日マイナス2g

目標は現在の摂取量からまずは-2g。
だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく
減塩！栄養表示を見て、かしこく減塩！



食事に「まごわやさしい」を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。和食の良さが見直されている今、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

ま 豆
(豆類)



ご ごま



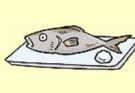
わ わかめ
(海藻)



や 野菜



さ 魚



し しいたけ
(きのこ)



い いも



9月16日(火)の給食は
「まごわやさしい」
献立です

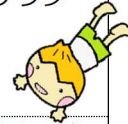


9月の予定献立

和風そぼろごはん 焼き豆腐・油揚げ(ま)
干しいたけ(し) ごま(ご)
切干大根・ごぼう・にんじん(や)
ひじき(わ)
味噌汁 じゃがいも(い) わかめ(わ) みそ(ま)
さばスパイス揚げ さば(さ)
★乾物や缶詰などを活用したり、具沢山味噌汁を作ったりして、ご家庭でも「まごわやさしい」を取り入れてみてください。

月	火	水	木	金
1 角食 味噌ワントンスープ たこ焼き風天ぷら いちごジャム	2 北区産レタス入り タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー	3 ピリカラ 冷やしラーメン シナモンポテト 洋なし缶	4 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	5 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル
角食/ワントン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草/豆腐入りかまぼこ・卵・糸かつお・青のり/いちごジャム	ごはん・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・コーン・レタス・トマト缶/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま/沖縄パインゼリー	ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま・玉ねぎ・しょうが・にんにく/さつまいも/なし缶	胚芽精米・大麦・豚肉・人参・玉ねぎ・にんにく・小松菜・かたくちいわし煮干し・しょうが/レバー入りメンチカツ/ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま	ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/えびシュウマイ/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま

9月の予定献立

月	火	水	木	金
8 チーズハンバーガー (横割りのパンズ+ハンバーグ+スライスチーズ+ケチャップソース) かぼちゃシチュー りんご缶 	9 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (あさり・ごぼう・小松菜) 巨峰	10 冷麦 とり天 黄桃缶	11 たきこみいなり いかフライ おひたし (ほうれん草・白菜)	12 ごはん 醤油けんちん汁 かれいのから揚げ (バーベキューソース) 磯和え (小松菜・もやし)
横割りのパンズ・ハンバーグ・スライスチーズ・ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/りんご缶	ごはん・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ/巨峰	冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく/黄桃缶	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/いかフライ/ほうれん草・白菜・糸かつお	ごはん・鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれいから揚げ・玉ねぎ・しょうが・にんにく/小松菜・もやし・のり
15 敬老の日  まごわやさしい献立	16 和風そばろごはん 北区産じゃがいも とわかめの味噌汁 さばスパイス揚げ	17 パスタミートソース 青のりポテト ヨーグルト	18 鮭ごはん 星のコロッケ 小松菜とコーンのサラダ	19 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き ミニトマト
	ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/さば・しょうが・にんにく	ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・しょうが・にんにく・トマト缶/じゃがいも・青のり/ヨーグルト	胚芽精米・大麦・鮭・わかめ・ごま/星のコロッケ/ハム・小松菜・コーン・ごま	ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ/ひじき春巻き/ミニトマト
22 黒コッペパン ブロッコリーのグラタン 厚揚げサラダ ブルーン 	23 フード/サイクル ブロッコリー使用 秋分の日 	24 十五夜献立 五目うどん 枝豆 ごまだんご ~十五夜は10月6日です~ 	25 ごぼうピラフ いかバーグ (照り焼きソース) フルーツサワー	26 学校祭のため給食なし 
黒コッペパン/ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・粉チーズ/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/ブルーン		ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ/枝豆・白玉・ごま	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/いかハンバーグ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト	
29 ホットドック (背割りのコッペパン+チキンウインナー) あさりのチャウダー 梨	30 北区産じゃがいも 入りカレーライス コールスローサラダ 	10/1 開校記念日 	2 ほうれん草ピラフ 白花豆コロッケ スイートグレープゼリー	3 ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) チキンカツ (味噌ダレ) からし和え (ほうれん草・もやし・ハム)
背割りのコッペパン・チキンウインナー/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/梨	ごはん・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース/キャベツ・人参・コーン		胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/白花豆コロッケ/スイートグレープゼリー	ごはん/豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ/鶏肉・卵・ごま/ハム・ほうれん草・もやし



*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。