



給食だより

令和8年(2026年)8月31日発行
札幌市立篠路西小学校



9月は「食生活改善普及運動」月間です!
食事をおいしく、バランスよく



厚生労働省では、毎年9月を「食生活改善普及運動」月間と定め、健康づくりのための食習慣を広める取り組みを行っています。ご家庭でも、下記のチェックリストを参考に、まずはできることから少しずつ「無理のない食生活改善」を始めてみませんか。



主食・主菜・副菜を 組み合わせよう

- ☐ 毎食、主食(ごはん・パンなど)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜など)の3つを揃えている
- ☐ 外食や惣菜を利用するときも、不足しがちな副菜(サラダや汁物)を1品足すように意識している



野菜を毎日「あと1皿」 プラスしよう

- ☐ カット野菜や洗うだけのミニトマト、缶詰や冷凍野菜など、手軽に使える野菜を常備している
- ☐ 時間があるときに、まとめて野菜を切ったり、作り置きをしたりしている



毎日果物を食べよう



- ☐ 朝食や間食に、バナナやカットフルーツなどを取り入れている
- ☐ 旬の果物(梨やりんご、ぶどうなど)を買って、季節の味覚を家族で楽しんでいる



まずは1日「-2g」、 おいしく減塩しよう

- ☐ 汁物を作る時は、しっかりだしを効かせたり、具だくさんにしたりして、減塩を心がけている
- ☐ 酢やポン酢、かんきつ類(レモンなど)や香辛料などを使い、風味豊かに仕上げている

9月よていこんだて



月	火	水	木	金
8月31日は 「野菜の日」 	1 4年生なし わかめごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	2 ごはん けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	3 横割りパンズ キャロットポタージュ ハンバーグ 冷凍みかん	4 豚ミックス丼 味噌汁(大根・油揚げ) たたききゅうり
	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/高野豆腐・小松菜/レバー入りメンチカツ	ごはん/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ほっけフライ/のり・ひじき・水あめ	横割りパンズ/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ハンバーグ/冷凍みかん	ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/きゅうり・ごま

月	火	水	木	金
7 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	8 五目ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) サバの香味揚げ	9 キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ	10 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶	11 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え(小松菜・白菜)
ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ/かぼちゃ・卵/黄桃缶	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/豆腐・なめこ・長ねぎ/さば・しょうが・にんにく	ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・トマト缶/小松菜・コーン・ごま	黒コッペパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・スキムミルク・チーズ/大根・まぐろ(ツナ)・きゅうり・人参・ごま/パイン缶	ごはん/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/ひじき入りぎょうざ/小松菜・白菜・ごま
14 パスタミートソース ビーンズサラダ	15 1.3.5年遠足 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨 	16 ビビンパプ 大豆フレークの すまし汁 ブルーベリーゼリー	17 2.4.6年遠足 角食 フードリサイクルレタス 入りミネストローネ 白身魚ハーブフライ いちごジャム	18 スープカレー フルーツミックス 
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・にんにく・トマト缶/手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・玉ねぎ	胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース/高野豆腐・ごま・卵/梨	ごはん・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま/大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ/ブルーベリーゼリー	角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・アルファベットマカロニ・トマト缶・セロリー/たら・にんにく・卵・粉チーズ/いちごジャム	ごはん・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・トマト缶/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶
21 敬老の日 22 国民の祝日 23 秋分の日			24 背割コッペパン かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶	25 ごはん 豆腐オイスターソース ししゃもピリカラ揚げ 磯和え (ほうれん草・もやし)
10 食・農の 体験をしよう  親子市場見学・料理教室のお知らせ 親子で札幌市中央卸売市場の見学を行い、学校給食で使用されている魚介類と青果物を使った料理教室を開催いたします。 ○実施日:令和8年10月3日(土) ○対 象:市内在中 4~6 年生の児童と保護者 ※詳細は、<u>札幌市学校給食会</u>のホームページをご確認ください。 応募締め切り 9/11(金)			背割コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリー・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/チキンウインナー/黄桃缶	ごはん/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/カラフトししゃも/ほうれん草・もやし・のり
28 十五夜献立 肉うどん ごまだんご プルーン 	29 エスカロップ ナムル 	30 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き おひたし (小松菜・もやし)	10/1 コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨 	2 和風そぼろごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 揚げえびシュウマイ
ソフトめん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ/白玉もち・ごま/プルーン	胚芽精米・大麦・バター・たけのこ・豚肉・卵・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく/ほうれん草・もやし・人参・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/小松菜・もやし・糸かつお	コッペパン/いんげんまめ・玉ねぎ・じゃがいも・人参/コーンフライ/梨	ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・人参/大根・油揚げ/えびシュウマイ

*牛乳は毎日 200ml つきます。

*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

*わかめ、しらす、あさり等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」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(カペリン)(子持ち)」を使用します。

*使用する主な食材を載せていますが、アレルギー等で詳細が必要な方は学校までお問い合わせください。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。

