



給食だより

札幌市立篠路中学校
札幌市立篠路西中学校
発行日：R8年9月2日（水）

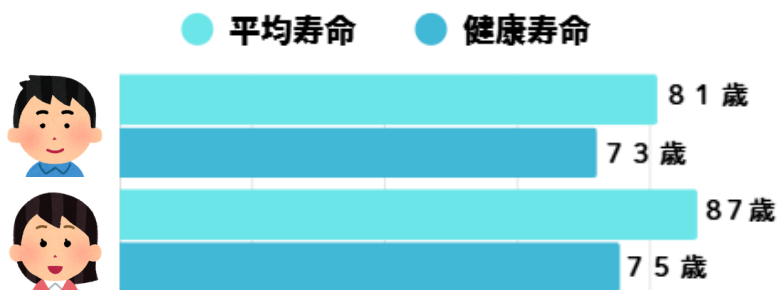
9月は全国食生活改善普及運動月間

日本では、国民の健康寿命の延伸を目指して「健康日本21（第3次）」が策定されています。健康日本21の取組の1つとして、9月に全国で「全国食生活改善普及運動」が実施されます。

健康寿命とは？

健康寿命とは、名前の通り日常生活を問題なく健康にすごせる寿命です。

日本人の平均寿命（2025年）は男性：81歳・女性：87歳です。それに対し、健康寿命（2022年）は男性：73歳・女性75歳と平均して10歳も離れています。この、健康寿命と平均寿命の差を短くするために、日本では様々な取組が行われています。



平均寿命－健康寿命

＝

寝たきりや認知症などで、介護や医療のサポートが必要な期間
＜男性：8年 女性：12年＞

健康寿命を延ばすための食事は？

健康寿命を延ばす食事については、様々な国や地域で研究が行われています。

今回の食生活改善普及運動では、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマとして、健康寿命の伸ばすための食事について啓発活動を行っていきます。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿＝70g

SMART LIFE PROJECT

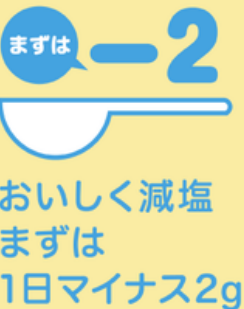
毎日のくらしに果物を



果物で
健康生活

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。

SMART LIFE PROJECT



減塩で健康生活

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。

毎日のくらし



牛乳・乳製品で 健康生活

20代～30代の3人に1人が
牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる、
牛乳・乳製品をとって
あなたの未来も健康に。



4月に実施した食生活調査によると、朝食に「主食・主菜・副菜がそろった食事」を食べている生徒は篠路中学校が24%、篠路西中学校が19%でした。
夏の疲れが出やすいこの時期に、食事を見直してみませんか？

篠路西中学校9月予定献立

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	㊤㊤背割コッペ ㊤コーンクリームスープ チリドック パイン缶詰 ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/【加工品】ウインナー（豚肉等）	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわし/ハンバーグ（照焼ソース）	冷やしきつねうどん ㊤チーズフォンデュサンドコロッケ 洋なし缶 	㊤ラム肉のピラフ ㊤白花豆コロッケ 冷凍みかん 胚芽精米、大麦、バター、ラム肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン/【加工品】コロッケ（白花豆、じゃがいも、バター、パン粉等）
7 ご飯 ㊤中華スープ ひじき春巻 マーボーなす ホールコーン、全卵、木綿豆腐、たまねぎ、黒きくらげ、緑豆はるさめ、ほうれんそう、ごま油、かたくり粉、鶏ガラスープ/【加工品】春巻（だけ、にんじん、豚肉、ひじき、小麦粉等）/なす、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、赤みそ、かたくり粉、豆板醤	8 ㊤㊤豆パン（金時豆） ワンタンスープ（塩味） いわしのカリカリフライ キャロットゼリー ワンタンスープ（塩味）、豚肉、にんじん、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/【加工品】フライ（いわし、水あめ、しょうが、米粉、マッシュポテト等）/にんじん、オレンジジュース、粉寒天等	9 肉炒め丼 味噌汁 ㊤かぼちゃの天ぷら 豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ごまつな、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、豆板醤、かたくり粉、ごま油、白ごま/凍り豆腐、わかめ、長ねぎ/かぼちゃ、小麦粉、全卵	10 冷麦 ㊤とり天 黄桃缶 油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、かたくり粉	11 大運動会 
14 カレーライス あさりのサラダ 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、カレー粉、ケチャップ、シナモン、オースバイス、鶏ガラスープ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、からし、ごま油、白ごま	15 ㊤㊤横割バンズ ㊤かぼちゃシチュー 鰯フライ（ケチャップソース） コールスローサラダ ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ、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/【加工品】フライ（たら、パン粉、かたくり粉等）/キャベツ、にんじん、ホールコーン、からし	16 ご飯 大豆フレークのすまし汁 かかれ唐揚げ（BBQソース） からし和え 大豆の華フレーク、木綿豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、かたくり粉/【加工品】唐揚げ（カレー、かたくり粉）ソース（たまねぎ、しょうが、にんにく、かたくり粉等）/焼きたけ、ごまつな、キャベツ、からし	17 ミートソースパスタ 青のりポテト ㊤ヨーグルト 豚肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト缶詰、赤みそ/じゃがいも、青のり	18 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 胚芽精米、大麦、ごま油、じゃこ、しょうが、豚肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、ごまつな/【加工品】メンチカツ（牛肉、玉ねぎ、豚肉、大豆たん白、ケチャップ、パン粉等）/缶詰（みかん、パイナップル、黄桃、なし、なつみかん）
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 五目うどん ごまだんご 黄桃缶 鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ごまつな、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、唐辛子/白玉もち、黒ごま	25 わかめごはん 豚汁 ㊤コーンフライ 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、唐辛子/【加工品】フライ（とうもろこし、パン粉、全粉乳等）
28（7・8月サカ） タコライス ワカメスープ パイン缶詰 豚肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、オースバイス、チリパウダー/わかめ、木綿豆腐、干しいたけ、長ねぎ、白ごま、ごま油	29 ㊤㊤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 ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、たまねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏ガラスープ、パン粉、粉チーズ/ハム、ごまつな、ホールコーン、白ごま	30 ご飯 味噌汁 ㊤ごまザンギ のりとあさりの佃煮 木綿豆腐、ごまつな、えのきたけ/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、かたくり粉、白ごま/あさり、しょうが、ひじき、水あめ	10月1日 しょうゆラーメン ㊤チーズポテト焼き 果物 豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くわがめ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/ブルーベリー	10月2日 ㊤ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽精米、大麦、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれんそう/【加工品】コロッケ（じゃがいも、大豆、たまねぎ、パン粉、カレー粉）/缶詰（みかん、パイナップル、黄桃、なし、なつみかん）りんごジュース

- ・牛乳は毎日200ml付きます。
- ・㊤は卵、㊤は乳製品、㊤はえびを使用しています。
- ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。
- ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。
- ・調味料の一部（しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など）は紙面の都合上、省略しています。