

らんちたいは 9月

令和8年(2026年)
9月4日(金)発行
札幌市立白石小学校
札幌市立東札幌小学校

今月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です

厚生労働省では、毎年9月1日～30日までの1か月間を「食生活改善普及運動月間」として
います。令和8年度は、「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、「バ
ランスのよい食事」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」に向けた
取組が行われます。

まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物を プラスしてみましょう

野菜

野菜の摂取量は年々減少。
特に20～30代で
少ないです。



果物

果物の摂取も低下傾向。
20～40代では半数以上が
食べていません。

毎日の食事に野菜や果物をもう1皿追加してみませんか。

ビタミンやミネラル、食物繊維をしっかりとって、健康的な食生活を目指しましょう。



食生活改善普及運動



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

【協力】

農林水産省

* 減塩で 健康生活 *



大人1日の食塩摂取
目標量は、**8g**。
令和4年の札幌市健康・
栄養調査の結果では、
男性の平均が10.1g、
女性の平均が8.9gと、
塩分取りすぎの傾向が見られました。

塩分が多めの加工品（スナック菓子や
カップ麺など）を控える、調味料を減ら
すなどの他に、うまみの濃い「だし」や、
柑橘類や酢などの「酸味」、カレー粉・胡
椒などの「香辛料」も取り入れて、おい
しく減塩してみませんか？

* 野菜・果物で 健康生活 *



大人が1日にとりたい
野菜の量は **350g**。
(小学生は300gが目安)
令和4年の札幌市健康・
栄養調査の結果では、
男女ともに約70g不足していました。
いつもの食事に野菜料理を1皿プラスで
けるといいですね。また、大人が1日に
とりたい果物の量は **200g**。
ジュースだけでは、食物
繊維やビタミンが不足し
がちです。生の果物も食
べるようにしましょう。



月	火	水	木	金
7 ごはん キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ 白飯/豚挽肉・玉ねぎ・セロリ・人参・ 生姜・にんにく・大豆水煮・トマト缶詰・ レーズン・パセリ・小麦粉・中濃ソース・ カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・ 醤油・赤ワイン/小松菜・コーン・醤油・ 白いりごま・サラダ油・酢	8 ソフト冷麦 冷麦 スパイシーポテト くだもの ソフト冷麦/油揚げ・干し椎茸・つと・ 胡瓜・長ねぎ・醤油・本みりん/ 冷凍フレンチポテト・菜種油・カレー粉・ チリパウダー・ナツメグ/黄桃缶詰	9 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・サラダ油・醤油・豚肉・ 長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ コーン・干し椎茸・グリーンピース・ごま 油/高野豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・ 卵・白すりごま・白いりごま・パン粉・ 菜種油/果物缶詰(洋梨・みかん・黄桃・ パイン・りんご)・上白糖	10 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え 白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・人参・ こんにゃく・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・ 大根・生姜・サラダ油・味噌/小麦粉・ 豚肉・キャベツ・ひじき・豚脂・鶏肉・ 長ねぎ・でん粉・ごま油・菜種油/ 小松菜・もやし・白すりごま・醤油・ 砂糖	11 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ くだもの 黒コッペパン/ベーコン・あさり・人参・ じゃがいも・玉ねぎ・小麦粉・バター・ 牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ サラダ油・鶏ガラスープ・パセリ/大根・ まぐろ水煮・胡瓜・人参・白いりごま・ 醤油・ごま油・酢
	5年生現地学習			
14 ごはん 味噌けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え 白飯/鶏肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・ つきこんにゃく・サラダ油・長ねぎ・ 味噌/さんま・片栗粉・小麦粉・菜種油・ 醤油・生姜・白いりごま/ほうれん草・ 焼き竹輪・もやし・醤油・からし	15 ソフトめん 肉うどん ごまだんご くだもの ソフトめん/豚肉・油揚げ・干し椎茸・ たもぎ茸・人参・長ねぎ・ほうれん草・ 醤油・本みりん・一味/白玉もち・砂糖・ 黒すりごま/バナナ	16 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ 胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・ ごぼう・たけのこ・干し椎茸・ひじき・ 人参・グリーンピース/豆腐・なめこ・ 長ねぎ・味噌/さば・生姜・にんにく・ 片栗粉・小麦粉・醤油・菜種油	17 ごはん スープカレー ブルーベリーゼリー 白飯/鶏肉・じゃがいも・南瓜・菜種油・ スキニーニ・しめじ・玉ねぎ・セロリ・ りんごソース・生姜・にんにく・醤油・ オリーブ油・さやいんげん・トマト缶詰・ カレー粉・サラダ油/ブルーベリー・ ゲル化剤・糖類	18 遠 足 
	 十五夜献立		めざせ! どんさんこフード マスター(ズッキーニ)	
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル 白飯/豆腐・豚挽肉・にんにく・生姜・ 人参・長ねぎ・干し椎茸・味噌・醤油・ 豆板醤・片栗粉/小麦粉・豚肉・ひじき・ たけのこ・人参・醤油・オイスターソー ス・でん粉・菜種油/小松菜・もやし・ 人参・醤油・酢・一味・白いりごま	25 角 食 レタス入り ミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム 角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・ 人参・レタス・マカロニ・トマト缶詰・ セロリ・ケチャップ・醤油/たら切り身・ にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・ パン粉・粉チーズ・菜種油/いちごジャ ム フードリサイクルレタス使用 たけのこ学級現地学習
28 ごはん 豆腐の オイスターソース煮 子持ちししゃもの ピリカラ揚げ 磯和え 白飯/豆腐・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・ にんにく・長ねぎ・片栗粉・サラダ油・ オイスターソース/カラフトシヤモ (子持ち)・片栗粉・小麦粉・菜種油・ 豆板醤・醤油/ほうれん草・もやし・ 醤油・海苔	29 ソフトラーメン 醤油ラーメン フレンチポテト くだもの ソフトラーメン/豚肉・メンマ・もやし・ つと・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ 茗わがめ・長ねぎ・ほうれん草・醤油/ 冷凍フレンチポテト・菜種油・こしょう・ 塩/パイン缶詰	30 エスカロップ コールスローサラダ 胚芽精米・大麦・バター・たけのこ・ パセリ/豚肉・卵・小麦粉・パン粉・ 菜種油/玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ デミグラスソース・ケチャップ・醤油・ トマトピューレ・小麦粉・鶏ガラスープ・ カレー粉/キャベツ・人参・コーン・酢・ サラダ油・塩	10/1 ごはん 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ 白飯/鶏挽肉・豆腐・切干大根・ひじき・ 干し椎茸・ひじき・白いりごま・生姜・ ごぼう・人参・味噌・醤油・一味/大根・ 油揚げ・味噌/小麦粉・いとうりだい・ えび・豚脂・パン粉・大豆・菜種油	10/2 背割コッペパン かぼちゃのポタージュ セルフドック (ウイナー+ケチャップソース) くだもの 背割コッペパン/ベーコン・南瓜・牛乳・ 豆乳・玉ねぎ・セロリ・小麦粉・バター・ スキムミルク・鶏ガラスープ・チーズ・ パセリ/チキンウイナー(鶏肉・豚肉)・ ケチャップ・ウスターソース/黄桃缶詰



- ◆牛乳(200cc)は 毎日つきます。
- ◆献立の下段には使用する主な食材を載せています。
(/は献立の区切りです)
- ◆食材の入荷状況によっては、使用する食材や献立を変更することがあります。
- ◆海産物全般(ししゃも、しらす干し等)には、えび等の甲殻類が入っていることがあります。
- ◆魚の加工品(かわいのから揚げなど)には、魚卵が残っている可能性があります。