



9月号

令和8年(2026年)

9月1日

札幌市立桑園小学校

2学期が始まりました。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。



9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、ひとりひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。

スマート・ライフ・プロジェクト

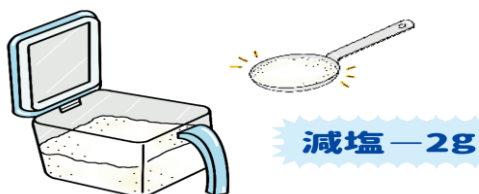
食事をおいしく＊バランスよく!



●『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう!

♪おいしく減塩! 1日マイナス2g

～減塩で健康生活!～



★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日**減塩 - 2g**を目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)

♪毎日プラス1皿の野菜!

～野菜で健康生活!～



★毎日、**野菜を1皿プラス**した食事で健康に過ごしましょう! 生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金 ～牛乳・乳製品で健康生活!～



★**カルシウム**は、日本人の全世代において**不足しがちな栄養素**です。一生、丈夫な**骨**で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、**牛乳や乳製品**(食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など)を積極的にコツコツとりましょう。

お月見(十五夜) 作物がとれたことを感謝して月に収穫物をお供えする中国の習慣が伝わったもので、旧暦の8月15日に満月を鑑賞する行事です。お供えする月見団子も、丸い団子で満月を表したものです。

実際には旧暦の15日と満月の日は一致しないことが多く、毎年『十五夜』の日にちは違います。今年は9月25日で、給食でも28日にごまだんごを作ります。

よていこんだて

◎…卵（鶏卵・うすら卵）を使った献立 ★…乳製品を使った献立 △…小麦・大麦を使った献立

◆…えびを使った献立 ※加工品に使用されているものも含まれます。※一部調味料は省略しています。※海産物には小さなえびや貝類が混入している場合があります。※牛乳は毎日 200ml つきます。

月	火	水	木	金
7 △ひやむぎ ◎△かぼちゃのてんぷらなし	8 ★コーンピラフ ◎△ほっけのごまフライ △こまつなサラダ	9 △わふうそぼろごはん みそしる △◆あげえびシュウマイ	10 ◎★△かくしょく △レタス入りミネストローネ ◎★△しろみさかなのハーブフライ いちごジャム	11 ごはん △とうふのオイスターソースに △ししゃものピリカラあげ △いそあえ
ソフト冷麦・油揚げ・干椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・醤油・みりん・酒・きび砂糖・むろあじ・昆布／かぼちゃ・小麦粉・卵・揚げ油	胚芽米・米粒麦・バター・塩・白ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油・塩・こしょう／ほっけ・塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉・ごま・揚げ油／ハム・春雨・ひじき・醤油・酢・きび砂糖・小松菜・ごま油・からし	精白米・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・生麦・油・こぼろ・人参・味噌・醤油・酒・きび砂糖・みりん・唐辛子／大根・油揚げ・みそ・むろあじ・昆布／加工食品・揚げ油	パン／フードリサイクルレタス・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マカロニ・ホールトマト・セロリ・ケチャップ・醤油・鶏ガラ／たら・にんにく・白ワイン・塩・こしょう・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油	精白米・豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・筍・生麦・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・塩・こしょう・酒・みりん・片栗粉／子持ちししゃも・片栗粉・小麦粉・揚げ油・きび砂糖・酒・豆板醤／ほうれん草・もやし・のり・醤油
14 △ミートとズッキーニのスパゲティ △ビーンズサラダ	15 △ごもくごはん みそしる △さばのこうみあげ	16 △キーマカレー △こまつなとコーンのサラダ	17 ◎★△せわりコップ ★△かぼちゃのポタージュ セルフドック おうとうかんづめ	18 くわのみ学級校外学習 △ビビンパプ △だいずフレークのすましじる ブルーベリージャム
スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ソース・醤油・こしょう・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ／手亡豆・枝豆・ハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・玉ねぎ・酢・きび砂糖・ごま油・こしょう	胚芽米・米粒麦・酒・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・油・醤油・きび砂糖・みりん／豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌・むろあじ・昆布／さば・生麦・にんにく・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油	精白米・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生麦・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ソース・トマト缶詰・ケチャップ・醤油・赤みそ・こしょう・塩・オールスパイス・ナツメグ・シナモン／ハム・小松菜・ホールコーン・ごま油・きび砂糖・酢・醤油・こしょう	パン／ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ／加工食品・ケチャップ・ソース・きび砂糖・粉からし・赤ワイン	精白米・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生麦・にんにく・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま・長ねぎ・酢・ごま油・一味唐辛子／大豆フレーク・ほうれん草・豆腐・干椎茸・長ねぎ・醤油・酒
21 けいろうのひ	22 こくみんのきゅうじつ	23 しゅうぶんのひ	24 ◎★△せわりコップ △チリコンカン ★△コーンフライ なし	25 △スープカレー フルーツミックス
			パン／豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・人参・パセリ・油・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ソース・醤油・きび砂糖・カレー粉・チリパウダー・こしょう・パプリカ・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ／加工食品・揚げ油	胚芽米・鶏肉・白ワイン・にんにく・オリーブ油・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生麦・にんにく・カレー粉・トマト缶詰・醤油・赤ワイン・塩・こしょう・チリパウダー・オールスパイス・鳥がら・煮干し・昆布／みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖
28 △にくうどん ごまだんご なし	29 ◎★△エスカロップ △ナムル	30 ごはん △マーボーとうふ △ひじきはるまき △おひたし	10/1 ◎★△くろコッペパン ★△あさりのチャウダー △だいこんサラダ りんご	2 △さんまかばやきどん けんちんじる △からしあえ
ソフトめん・豚肉・醤油・きび砂糖・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ・酒・本みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・昆布／白玉もち・黒ずりごま・きび砂糖・塩	胚芽米・米粒麦・バター・白ワイン・パセリ・筍・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・玉ねぎ・人参・生麦・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・デミグラスソース・醤油・きび砂糖・塩・こしょう・オールスパイス・カレー粉・赤ワイン・鶏がらスープ／ハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・きび砂糖・一味唐辛子・ごま油・豆板醤・ごま	精白米／豆腐・豚肉・生麦・にんにく・油・人参・長ねぎ・干椎茸・赤みそ・醤油・きび砂糖・酒・ごま油・豆板醤・片栗粉／加工品・揚げ油／小松菜・もやし・糸かつお・醤油	パン／あさり・白ワイン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・塩・こしょう・鶏がらスープ／大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢	精白米・さんま・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・生麦・ごま・片栗粉／鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒・むろあじ・宗田・むろあじ・昆布／焼き竹輪・ほうれん草・もやし・醤油・きび砂糖・粉からし

第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年 10月 10日（土）（11：00～18：00）

場所：札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間 北1条東（出入口7番と9番出入口の間）

- 内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり
 ●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映
 ●もぐペろクイズ ●給食レシピの配布
 ●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布
 ●札幌市農業振興協議会によるパネル展示

