

給食だより 9月

2026年9月4日（金）澄川中学校

9月は「食生活改善普及運動月間」です！

近年、生活習慣病の増加が問題となっています。発症するのは主に大人ではありますが、子どもが発症することもあります。発症や悪化を防ぐためには、食生活を含む生活全般の見直しが重要です。

子どもの頃からの食生活は、人生において大きな影響を与えます。給食でも、子どもたちが野菜を美味しく食べられるように調理したり、塩分を控えるためにだしや香辛料を使用したり、牛乳・乳製品を取り入れたりなど、様々な工夫をしています。御家庭でも御家族の健康のために、3つの取組について考えてみませんか？

野菜で健康習慣！

成人が1日に必要な野菜の摂取量は、350gです。これは、日本人の平均摂取量に、もうひと皿加えた量になります。

毎日の食卓に、野菜のおかずをもうひと皿加えてみませんか？



減塩で健康習慣！

目標は今の摂取量からまずは一日-2gです。

だし、酢、香辛料、柑橘類などを上手に使って、おいしく減塩しましょう！



牛乳・乳製品で健康習慣！

健康を意識した毎日の献立や暮らしに、カルシウムとたんぱく質がバランス良く含まれる牛乳・乳製品を取り入れましょう！

※アレルギーの場合は、大豆製品や小魚などで代替できます。



南区産の小松菜

南区では、小松菜やチンゲン菜、果物が栽培されています。

小松菜は主に簾舞地区に畑があります。この新鮮で美味しい小松菜をJA さっぽろ様のご協力をいただき、給食の献立でつかいます。



🌸 牛乳は毎日 200ml つきます。(／は献立の区切りです) メニューの下の欄に、その日に使う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。果物は市場の状況により、変更になるとときがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。

予定献立

月	火	水	木	金
7日 766Kcal 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	8日 837Kcal ごはん 肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	9日 793Kcal ゆであげミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	10日 776Kcal ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	11日 785Kcal ごはん タコライス わかめスープ パイン缶
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／ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま／いちごジャム	精白米／豚肉 メンマ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ りんご しょうが にんにく 白ごま／高野豆腐 わかめ 長ねぎ／かぼちゃチーズフライ 菜種油	スパゲティ パセリ 豚挽肉 たまねぎ にんじん 大豆 水煮 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく／フレンチポテト 菜種油／アイスクリーム	胚芽精米 大麦 ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ／十勝大豆コロッケ 菜種油／みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 りんごジュース	精白米 豚挽肉 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／わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 白ごま／パイン缶
14日 701Kcal 黒コッパパン ワントンスープ いわしのかりかりフライ キャロットゼリー	15日 724Kcal ごはん 味噌汁 ごまザンギ 海苔とあさりの佃煮	16日 731Kcal 五目うどん ごまだんご 黄桃缶	17日 748Kcal わかめごはん 豚汁 コーンフライ	18日 825Kcal ごはん じゃが芋のそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え
ワントン皮 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく／いわしのかりかりフライ 菜種油／にんじん オレンジジュース 粉寒天	精白米 豆腐 小松菜 えのき茸／鶏肉 しょうが にんにく 卵 白ごま 菜種油／あさり しょうが もみ海苔 ひじき	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん 小松菜 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸／白玉もち 黒すりごま／黄桃缶	胚芽精米 大麦 炊き込み わかめ 白ごま／豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく にんじん 大根 たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが／コーンフライ 菜種油	精白米／豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん 大豆 水煮 切り干し大根 さやいんげん 干し椎茸 しょうが／豆腐入りかまぼこ 卵 青のり 菜種油／小松菜 もやし 白すりごま
21日	22日	23日	24日 752Kcal	25日 774Kcal
敬老の日	国民の休日	秋分の日	北海道を食べよう たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし＜南区産の小松菜使用＞	ごはん カレーライス あさりのサラダ
			胚芽精米 大麦 油揚げ にんじん 干し椎茸 ひじき 白ごま 焼き海苔／豚肉 しょうが 菜種油／小松菜 もやし 糸かつお	精白米 豚肉 じゃが芋 にんじん たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース／あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん 白ごま
28日 790Kcal	29日 731Kcal	30日 714Kcal	10月1日	2日 819cal
ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ りんご	ごはん 大豆フレークのすまし汁 かれい唐揚げ からし和え	しょうゆラーメン きなこポテト 柿	学 校 祭	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし
あさり ベーコン じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ／厚揚げ しょうが 菜種油 キャベツ きゅうり にんじん 白ごま／りんご	精白米／大豆のフレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸／かれい唐揚げ 菜種油 たまねぎ しょうが にんにく／焼きちくわ 小松菜 キャベツ	ソフトラーメン 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 ほうれん草 茎わかめ／フレンチ 菜種油 きな粉／柿		精白米／豆腐 鶏挽肉 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく／えびシュウマイ 菜種油／油揚げ ほうれん草 白菜

