

いただきます 9月

2026 年（令和 8 年）8 月 31 日 澄川小学校 澄川西小学校 給食日より

夏の疲れが出てくるころです。朝・昼・夕にバランスのよい食事を食べ、睡眠を十分にとり、体を回復させて、元気に2学期を過ごしましょう。

「令和8年度 食生活改善普及運動」

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間としています。令和8年度の食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとして『バランスのよい食事』、『野菜摂取量の増加』、『果物摂取量の増加』、『食塩摂取量の減少』などの取組を行います。お店などで、ポスターなどを見かけるかもしれません。

御家庭でも『毎日プラス1皿の野菜』、『毎日のくらしに果物を』、『おいしく減塩』、『毎日のくらし with ミルク』を取り入れて食生活の改善と健康な体作りを！



月	火	水	木	金
9月 よてい こんだて 	1 (ごはん) ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ レモンゼリー 牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・油・食塩・醤油・胡椒★いわしのカリカリフライ(冷凍食品 まいわし)・揚げ油★つぶつぶレモンゼリー(レモン全果・濃縮果汁)	2 (ごはん) ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ 牛乳★白飯★豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒★野菜春巻(冷凍食品 豚肉・小麦・大豆)・揚げ油★しらす干し・酒・醤油・食塩・てんさい糖・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	3 (パン) 横割りパンズ キャロット ポタージュ ハンバーグ/ソース くだもの 牛乳★パン(卵)★バラベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも/小麦粉・バター・牛乳/油・チーズ・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★ハンバーグ(冷凍食品 豚肉・鶏肉・大豆)・揚げ油/ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・辛子★(予定 パイン缶)	4 (ごはん) 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり 牛乳★白飯/豚肉・生姜・醤油・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油・厚揚げ・小麦粉・でん粉・揚げ油/人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・油・白ごま・きび砂糖・醤油・酒・みりん★大根・油揚げ・みそ★きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま
7 (めん) 冷麦 かぼちゃの天ぷら くだもの 牛乳★ソフト冷麦/油揚げ・干し椎茸・つと・醤油・きび砂糖・酒/きゅうり・長ねぎ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢★かぼちゃ・小麦粉・卵・食塩・揚げ油★(予定 黄桃缶)	8 (ごはん) 五目ごはん みそ汁 さばの香味揚げ 牛乳★胚芽精米・大麦・酒・食塩/鶏肉・酒・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干し椎茸・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん★豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ★さば・生姜・にんにく・醤油・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油	9 (ごはん) ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 牛乳★白飯★バラベーコン・小松菜・緑豆春雨・ホールコーン・醤油・食塩・胡椒・酒・鶏がらスープ★ひじき春巻 Fe(冷凍食品 豚肉・小麦・大豆・ごま)・揚げ油★なす・揚げ油/豚肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・生姜・にんにく・油・みそ・きび砂糖・酒・みりん・醤油・でん粉・豆板醬	10 (パン) 黒コッペパン あさりの チャウダー 大根サラダ くだもの 牛乳★パン(卵)★あさり・白ワイン・バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・酢★(予定 りんご)	11 (ごはん) ビビンパ (白飯のビビンパ) 大豆フレークの すまし汁 アイスクリーム 牛乳★白飯/豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・豆板醬/人参・ほうれん草・もやし・白ごま・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酢・ごま油・唐辛子★大豆の華フレーク(大豆)・豆腐・小松菜・長ねぎ・干し椎茸・醤油・酒・食塩・でん粉★アイスクリーム(乳)

14 (めん) しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの	15 (ごはん) 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ くだもの	16 (ごはん) キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ	17 (パン) 背割りコッペ 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	18 (ごはん) ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもの ピリカラ揚げ 磯あえ
牛乳★ソフトラーメン/豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・酒・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/醤油・みりん・食塩・胡椒★じゃがいも・揚げ油/食塩・胡椒★(予定 梨)	牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・酒・油/豚肉・油・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん/人参・玉ねぎ・ホールコーン・干し椎茸・グリーンピース・油・ごま油・醤油・食塩・胡椒★高野豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・食塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・揚げ油★(予定 黄桃缶)	牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト缶・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・胡椒・オースパイス・ナツメグ★小松菜・ホールコーン・白ごま/油・きび砂糖・酢・醤油	牛乳★パン(卵)★バラバーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ・ケチャップ・醤油・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★まだら・にんにく・白ワイン・食塩・胡椒・パジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油★いちごジャム(水あめ・いちご)	牛乳★白飯★豆腐・豚肉・ビーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・食塩・胡椒・酒・みりん・でん粉★カラフトししゃも(持ちち)・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・酒・豆板醤★ほうれん草・もやし・もみのり/醤油
※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載) ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。 ☆記名をお願いします。 ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。			24 振替休業日	25 (ごはん) わかめごはん みそ汁 チキンカツ
28 (めん) 肉うどん ごまだんご くだもの			29 (ごはん) コーンピラフ ほっけの ごまフライ 小松菜サラダ	
30 (ごはん) スープカレー フルーツミックス			牛乳★白飯/鶏肉・白ワイン・にんにく・食塩・胡椒・オリーブ油/じゃがいも・揚げ油/かぼちゃ・揚げ油/さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・カレー粉・トマト缶・醤油・赤ワイン・食塩・胡椒・チリパウダー★みかん缶詰・パイナップル缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・上白糖	

北海道を食べよう!
 今月は南区で収穫された「小松菜」を味わって食べます。
9日・11日・16日・25日・29日
 の献立に南区産の**おいしい新鮮な「小松菜」**を使用します。

猛暑や豪雨などの気象状況が野菜や果物など食材の収穫に影響しています。
 予定していたものが納品できないこともあります。当日の変更もありますことを御理解いただきますようお願いいたします。

9月1日は防災の日です。自然災害も増えています。災害に備え、どのように行動すればよいのかをあらためて確認する日です。

9月1日 防災の日

災害に備えよう!
 ローリングストック法

少し多めに買って常に常備。古いものから使う!

使った分を買い足す!

ふだんの生活で消費。非常食も食べ慣れておく!

備えあれば憂いなし! 食品は最低3日分、できれば1週間分くらいの備蓄を!