



# 給食だより

令和7年8月29日

太平中学校

上篠路中学校

食生活の改善やそれらを支える食環境づくりを目的に、9月の1か月間は「食生活改善普及運動」が実施されます。栄養や食生活の改善は、健康の増進、生活習慣病の予防、生活機能の維持・向上など、健康寿命を延ばすことにつながります。将来の生活の質を向上するために、食生活の見直しをしましょう。



## まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス

### 毎日プラス一皿の野菜

野菜にはビタミン・ミネラル・食物せんいが豊富に含まれています。1日350gの野菜を食べることが目標とされていますが、札幌市民は70gほど不足しています。



### バランスのよい食事

毎年、中学2年生を対象に行っている食生活に関する調査では、朝食が主食だけ、主食と主菜という生徒が65%にもなりました。(R6年度の調査の結果)



### 朝食に野菜を一皿プラス！

1日の野菜の摂取量だけでなく、朝食の栄養バランスもアップします。8/29の給食の野菜サラダで、70gの野菜を実際に見て(食べて)いるので、量の目安は子どもたちに確認してもらってください。

栄養バランスが整うと、1日の生活のパフォーマンスも変わります。

### おいしく減塩

日本の食生活では、味噌や醤油、漬物など塩分が多くなりやすい傾向にあります。



### 毎日のくらしに果物を

果物は、毎日少しずつ食べるようにするといいようです。糖質が多いので、取り過ぎに気を付けるようにします。



### 食べ方に工夫をプラス！

めん汁は残す、味付けを確かめてから調味料を使うようにすると減塩につながります。また、新鮮な食材を使い、食材そのものの味を生かすことで、調味料を控えることができます。

果物を夕食後のデザートとして食べることもあるかと思いますが、糖質が多い果物を夜遅くに食べると、脂肪の増加や肥満の原因になる恐れがあります。

果物は朝食や昼食、帰宅後のおやつにする、夕食後に食べる時は量を少なめにするなどの工夫をしましょう。



# 予 定 献 立



太平中

月	火	水	木	金
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
黒コッペパン ポークチチュー コールスローサラダ 冷凍パン	ごはん 味噌けんちん汁 かわいい唐揚げ/バーベキューソース 磯和え	ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 梨	コーンピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮(豚肉) ひじき春巻Fe きゅうりのからし漬
パン/豚肉、玉葱、人参、小麦粉、トマト缶詰、トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシルウウスターソース、醤油、鶏がらスープ/キャベツ、コーン、酢、砂糖、サラダ油/パン	精白米/鶏肉、豆腐、大根、ごぼう、人参、長ねぎ、こんにゃく、味噌/かわいい、醤油、ウスターソース、玉葱、生姜、にんにく、片栗粉/小松菜、白菜、のり、醤油/	ソフトラーメン、ハム、人参、胡瓜、コーン、ラー油、ごま、ごま油、醤油、砂糖、味噌、豆板醤、ウスターソース、酢/さつま芋、グラニュー糖、シナモン/梨	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、コーン、玉葱、人参、マッシュルーム/コロッケ(小麦、乳、大豆)/大根、まぐろ水煮、胡瓜、醤油、ごま、ごま油、酢	精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、人参、長ねぎ、竹の子、醤油、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ/春巻(小麦、大豆、ごま、豚肉)/胡瓜、ごま
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
横割パンズ かぼちゃシチュー イカバーグ/照焼ソース Feスライスチーズ 冷凍みかん	ごはん 肉じゃが 揚げえびシウマイ おかかふりかけ	冷麦(ほうれん草入り) とり天 黄桃缶	ひじきごはん さばスライス揚げ 味噌汁	カレーライス 人参とコーンのサラダ ヨーグルト
パン/チーズ/ベーコン、南瓜、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/イカバーグ(卵、イカ)、醤油、砂糖、片栗粉/みかん	精白米/豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、切干大根、醤油、味噌、黒砂糖、きび砂糖/シウマイ(えび、豚肉、小麦、大豆、鶏肉)/しらす干し、醤油、糸かつお、砂糖、のり、ごま、	ソフト冷麦、油揚げ、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、醤油、砂糖/鶏肉、小麦粉、鶏卵、片栗粉、ベーキングパウダー/黄桃缶	胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリーンピース、砂糖、醤油/さば、醤油、小麦粉、片栗粉、カレー粉、チリパウダー/大根、油揚げ、味噌	精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ/ハム、人参、胡瓜、コーン、醤油、酢、砂糖/ヨー
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
敬老の日	ごはん マーボー豆腐 いかフライ ナムル	しょうゆラーメン チーズポテト 冷凍みかん	小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ	レタス入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト
	精白米/豆腐、豚肉、味噌、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、豆板醤、ごま油、片栗粉/いかフライ(イカ、小麦、大豆)/ハム、ほうれん草、もやし、醤油、豆板	ソフトラーメン、豚肉、つと、メンマ、もやし、玉葱、人参、長葱、ほうれん草、茎わかめ、醤油/じゃが芋、砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん	胚芽精米、大麦、豚肉、かたくりいも煮干し、小松菜、玉葱、人参、醤油/メンチカツ(牛肉、豚肉、大豆、小麦)/ハム、春雨、胡瓜、もやし、醤油、酢、砂糖、ごま、ごま油	精白米、豚肉、レタス、メンマ、もやし、ほうれん草、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、豆板醤、ごま、ごま油/厚揚げ、小松菜、味噌/ミニトマト
9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
ツイストパン ブロッコリーのグラタン 厚揚げサラダ 黄桃缶	秋分の日	パスタミートソース 北区産じゃがいもの 青のりポテト	鮭ごはん 豚汁 豆腐ボールの磯辺揚げ スイートグレープゼリー(Fe・繊維)	ごはん すき焼き(豚肉) かぼちゃの天ぷら のりの佃煮
パン/ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ/厚揚げ、小麦粉、片栗粉、キャベツ、胡瓜、醤油ごま、ごま		ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉葱、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ソース(ウスター、中濃)、醤油、鶏がらスープ/じゃが芋、青のり	胚芽精米、大麦、鮭、醤油、炊き込みわかめ、ごま/豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、玉葱、ごぼう、味噌/豆腐入りかまぼこ(大豆)、小麦粉、鶏卵、青のり/カブゼリー	精白米/豚肉、焼豆腐、玉葱、白菜、長ねぎ、たまご茸、ほうれん草、焼き麩、醤油、砂糖、黒砂糖/南瓜、小麦粉、鶏卵/もみのり、ひじき、醤油、砂糖、水あめ
9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
背割コッペ あさりのチャウダー セルフドック(フランク) パン缶詰	ごはん すまし汁 チキンカツ/味噌だれ からし和え	学校祭	ごぼうピラフ 星のコロッケ(Fe・Ca) ヨーグルト和え	和風そぼろごはん 味噌汁 あべかわだんご
パン/あさり、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ウインナー(豚肉)、ケチャップ、ウスターソース/パン	精白米/豆腐、塩わかめ、干椎茸、長葱、醤油/鶏肉、小麦粉、鶏卵、パン粉、味噌、醤油、砂糖、ごま、ごま油/ハム、ほうれん草、もやし、醤油		胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、コーン、醤油/コロッケ(小麦、鶏肉、豚肉)/果物缶詰(みかん、パイナップル、洋梨)、ヨーグルト	精白米、鶏肉、焼豆腐、切干大根、干椎茸、人参、ごぼう、ひじき、味噌、醤油、ごま/豆腐、小松菜、えのき茸、味噌/白玉もち、きなこ、砂糖、食塩

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。  
 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。  
 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には小さなエビやカニが混ざっている場合があります。  
 ☆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。記載していない食品もあります。)



9月は北海道の食材をいっぱい使います。この夏の猛暑の中での生産者のみなさんの作業を想像すると、よりいっそう感謝して食べなくてはと思います。