

9月

給食だより



札幌市立上篠路中学校・札幌市立太平中学校

2026・8・28

9月は食生活改善普及運動月間です。

健康寿命の延伸を目指し、国民一人一人が食生活改善の重要性について理解を深め、日常生活での実践を促進するよう、厚生労働省、都道府県、政令市、市町村などが中心となって進めているのが、「食生活改善普及運動」です。「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、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「バランスのよい食事を摂っている者の増加」、「食塩摂取量の減少」など、目標をたてて取り組んでいます。



毎日、もう1皿分の野菜を増やすことで健康に良い影響が期待できます。手に入りやすい野菜を上手に組み合わせて、もう1皿分取り入れてみましょう。



食塩の摂り過ぎには注意が必要です。だし・柑橘類・香辛料や、減塩食品もうまく使って、おいしく減塩してみましょう。



毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。1日の目安は200g、みかんだったら1日2個。カットフルーツなども手取りやすくておすすめです。

出典（厚生労働省健康づくりサポートネット）より

防災～食べながら備えましょう

9月1日は「防災の日」

「様々な災害に備え、非常食や水などを備蓄しておくものの、長い年数そのまま保管していたら、いざという時に賞味期限が切れていた。」そのような事が起きないように日頃から防災について意識できる「ローリングストック」をご紹介します。



「ローリングストック」とは

普段使用している食品を多めに購入して買い置きし、賞味期限を考えながら日常生活で食べ、消費した分を買い足すことで一定量の食糧を家庭に確保していく方法です。

そうすることで、賞味期限に余裕のあるものが保管でき、万が一の時には普段から食べ慣れたものを食べる事ができます。食物アレルギーがあっても普段から食べているものであれば安心です。



月	火	水	木	金
9月の 予定献立	1 ・ロールパン ・イタリアンスープ ・焼きハンバーグ (中濃ソース) ・冷凍カットパイ	2 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・ひじき春巻 ・ミニトマト	3 ・冷やし きつねうどん ・チーズフォンデュ サンドコロッケ ・黄桃缶	4 ・ラム肉のピラフ ・白花豆コロッケ ・冷凍みかん
	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マカロニ・醤油・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・大豆・でん粉・中濃ソース	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ネギ・干しいたけ・味噌・醤油・オイスターソース・ごま油・豆板醤・かたくり粉/たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・ごま油・大豆油・醤油・でん粉・オイスターソース・小麦粉	油揚げ・干しいたけ・醤油・ほうれん草・長ネギ・はれいしょ・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・米粉・大豆・でん粉	胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・羊肉・にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・カレー粉/白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆
7 ・ごはん ・大豆フレークのすまし汁 ・かわいい唐揚げ (バーベキューソース) ・からし和え	8 ・横割りバンズ ・かぼちゃシチュー ・フィッシュバーガー ・コールスローサラダ	9 ・ごはん ・小松菜スープ ・Feちゃんぎょうざ ・マーボーなす	10 ・冷麦 ・とり天 ・パイン缶詰	11 ・たきこみいなり ・野菜コロッケ ・おひたし
大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ネギ・干しいたけ・醤油・かたくり粉/かわいい・でん粉・玉ねぎ・しょうが・にんにく・醤油・かたくり粉/竹輪・小松菜・キャベツ・醤油	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/たら・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこし・でん粉・じゃがいも・でん粉・さつまいも・でん粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ/キャベツ・にんじん・コーン	ベーコン・小松菜・緑豆はるさめ・コーン・醤油・豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・ネギ・にんにく・しょうが・にんにく・しいたけ・大豆・ごま油・醤油・小麦粉/なす・豚肉・にんじん・長ネギ・干しいたけ・しょうが・にんにく・味噌・醤油・でん粉・豆板醤	油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ネギ・醤油・鶏肉・しょうが・にんにく・醤油・小麦粉・卵・かたくり粉	胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・醤油・ごま・のり/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース・脱脂粉乳・醤油・小麦粉・パン粉・ごま/小松菜・もやし・糸かつお・醤油
14 ・タコライス ・ワカメスープ ・黄桃缶	15 ・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	16 ・ごはん ・味噌汁 (豆腐・小松菜・えのき) ・ごまザンギ ・のりとあさりの佃煮	17 ・パスタ ミートソース ・青のりポテト ・ヨーグルト	18 学 校 祭 
豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・醤油/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ネギ・醤油・ごま・ごま油	ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉/ハム・小松菜・コーン・ごま・醤油/いちご・水あめ	豆腐・小松菜・えのきだけ・味噌/鶏肉・しょうが・にんにく・醤油・卵・かたくり粉・ごま/あさり・しょうが・醤油・のり・ひじき・水あめ	豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ホールトマト・デミグラスソース・中濃ソース・醤油・味噌/冷凍フレンチポテト・青のり	
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ・五目うどん ・ごまだんご ・梨	25 ・ごぼうピラフ ・十勝大豆コロッケ ・フルーツカクテル
			鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・ごぼう・長ネギ・干しいたけ・たまごだけ・醤油/白玉もち・ごま	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・とうもろこし・カレー粉/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつめ) りんごジュース
28 ・カレーライス ・あさりのサラダ	29 ・ロールパン ・塩ワタンスープ ・いわしのカリカリフライ ・キャロットゼリー	30 ・肉炒め丼 ・味噌汁 (高野豆腐・わかめ) ・かぼちゃの天ぷら	※牛乳は毎日つきます。 ☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。 ☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。	
豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・醤油・シナモン/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・醤油・ごま油・ごま	ワタンスープ・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ネギ・しょうが・にんにく・醤油/いわし・水あめ・とうもろこし・しょうが・マッシュポテト・米粉/にんじん・オレンジジュース・寒天	豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/凍り豆腐・わかめ・長ネギ・味噌/かぼちゃ・小麦粉・卵		