

9月 給食だより



家庭数配付

令和 8年 9月 4日
札幌市立手稲中学校

2学期が始まって2週間が経ちました。暑さもようやく落ち着き、過ごしやすい季節になりましたね。今月は、学校祭があります。それに向けた準備や放課後の活動も増え、楽しいことがたくさんある一方で、気づかないうちにいつも以上にエネルギーを消費しがちです。午後も元気に活動できるよう、給食をしっかりと食べてエネルギーをチャージしましょう。

「指定野菜」を知っていますか？

指定野菜とは、消費量が多く、国民の食生活において重要性が高い品目として国が位置付けた野菜のことです。猛暑や台風などによって野菜の収穫量が減ると、価格が大きく変動することがあります。そのようなリスクがあっても、できるだけ安定して市場に流通するよう支える仕組みが、この指定野菜制度です。私たちが一年を通して安心して野菜を購入できる背景にはこのような制度の存在があります。

2026年～
指定野菜 15品目



葉茎菜類



果菜類



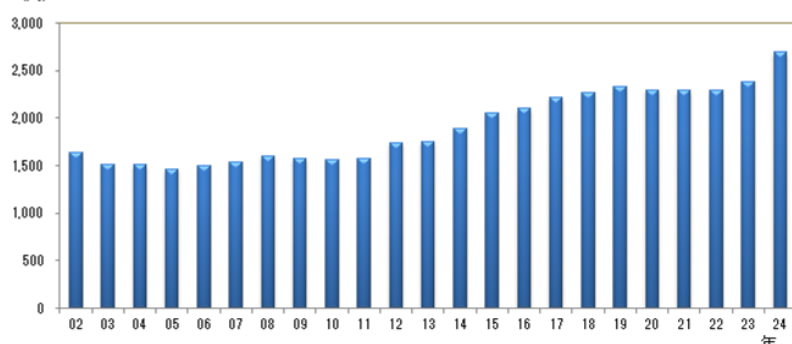
根菜類



52年ぶりに「ブロッコリー」が新規追加されました！

野菜全体の消費量は年々減少傾向にある中、ブロッコリーは、国内の出荷量・消費量ともに増加していることから、2026年4月にブロッコリーが指定野菜の仲間入りを果たしました。新規の食品追加は、1974年のじゃがいも以来、52年ぶりのことです。

(円) 1世帯当たり年間のブロッコリー消費支出額の推移 2024年:2,697円



総務省：「家計調査」より

ブロッコリーは、茹でる・蒸す・炒めるなどの調理法の幅が広く、いろいろな料理に活用できます。時間のあるときに茹でて冷凍保存することで、忙しい日でもすぐに使うことができ、いつもの料理に少し足すだけで野菜の摂取量を増やすこともできます。さらに、ビタミンCや葉酸、カリウム、食物せんいなどを豊富に含む栄養価の高い野菜でもあります。より安定的に供給されるようになったブロッコリーを、日々の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？給食でも、9月7日(月)に「ブロッコリーのグラタン」として提供する予定です。



9月 予定献立



牛乳は毎日つきます

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
西区産小松菜	大浜みやこかぼちゃ使用		西区産小松菜	
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	肉炒め丼 みそ汁 (高野豆腐・わかめ) かぼちゃの天ぷら	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	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし (小松菜・もやし)	タコライス わかめスープ パイン缶
角食/ 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/ 小松菜 ハム コーン ごま	ご飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま/ 凍り豆腐 わかめ 長ねぎ/ かぼちゃ 小麦粉 卵	スパゲティ バセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 小麦粉 トマトピューレ/ フレンチ ポテト バセリ/ アイスクリーム	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき ごま 焼きのり/ 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉/ 小松菜 もやし 糸かつお	ご飯 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく コーン レタス 小麦粉 トマト缶/ わかめ 豆腐 椎茸 長ねぎ ごま/ パイン缶
14日	15日	16日	17日	18日
	西区産小松菜			
ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 梨	ごはん 大豆フレークのすまし汁 かれない唐揚げ からし和え (小松菜・キャベツ・ちくわ)	五目うどん ごまだんご 黄桃缶	小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ フルーツミックス	ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き ミニトマト
ロールパン/ あさり ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ バセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ 厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/ 梨	ご飯/ 大豆の華フレーク ほうれん草 豆腐 長ねぎ 椎茸 片栗粉/ かれない唐揚げ 玉ねぎ 生姜 にんにく かたくり粉/ ちくわ 小松菜 キャベツ	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ 椎茸 たもぎ茸/ 白玉もち ごま/ 黄桃缶	胚芽米 大麦 かたくちいわし 生姜 豚肉 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜/ レバー入りメンチカツ/ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	ご飯/ 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 椎茸 片栗粉/ ひじき春巻き/ ミニトマト
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	カレーライス あさりのサラダ
			胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン バセリ/ 十勝大豆コロッケ/ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース	ご飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース 小麦粉/ あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま
28日	29日	30日	10月1日	2日
	西区産小松菜			
豆パン 塩ワントンスープ いわしのカリカリフライ キャロットゼリー	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	しょうゆラーメン チーズポテト焼き ブルー	わかめごはん 豚汁 コーンフライ	ごはん みそ汁 (豆腐・小松菜・えのき) ごまザンギ のりとあさりの佃煮
豆パン/ ワンタン 豚肉 人参 もやし ほうれん草 メンマ 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ/ いわしのカリカリフライ 人参 オレンジジュース 粉寒天	ご飯/ 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 片栗粉/ えびシュウマイ/ 油揚げ 小松菜 白菜 人参	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/ じゃが芋 バター 牛乳 チーズ/ ブルーン	胚芽米 大麦 わかめ ごま/ 豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜/ コーンフライ	ご飯/ 豆腐 小松菜 えのき/ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 片栗粉 ごま/ あさり 生姜 のり ひじき

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
 ○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
 ◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は
 学校までご連絡ください。

※5日以上学校をお休みする場合、給食を停止することが可能ですので、何かありましたら学校にご相談ください。