

給食だより

令和8年(2026年)8月24日

札幌市立前田北中学校
札幌市立手稲西中学校
札幌市立星置中学校

さあ、2学期が始まります!充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。今年の夏は比較的過ごしやすいですが、引き続き体調管理、食品の管理には十分注意しましょう。

8月は、野菜摂取強化月間です!

9月は、食生活改善普及運動月間です!

札幌市では『健康さっぽろ21』推進の一環として、平成16年(2004年)から8月を野菜摂取強化月間と定め、市民啓発を行っています。

令和4年に行った札幌市健康・栄養調査結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均284gでした。**まずは野菜をとる回数を増やすことで野菜摂取目標量の350gを目指しましょう。**引用:([野菜摂取強化事業/札幌市](#))



※令和4年札幌市健康・栄養調査より

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月間」としています。健康に対する国民一人の自覚を高めて、健康づくりの実践を促していくことが目的です。

今年度は、「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、「バランスのよい食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。

夏休み中は給食もない為、野菜が不足したり、また生活リズムも不規則になりがちです。いままでの自分の食生活について見直す機会としていただければと思います。(https://kenet.mhlw.go.jp/slp/) スマートライフプロジェクトのホームページになります。



月		火		水		木		金			
24	始業式	25	716kcal	26	692kcal	27	定期テスト	28	759kcal		
		冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロケ 冷凍みかん		とりめし ホキフライ たたききゅうり				背割コッペ コーンクリームスープ チリドック 国産温州みかんゼリー			
31	781kcal	9/1	716kcal	2	712kcal	3	809kcal	4	711kcal		
大浜みやこかぼちゃのスープカレー フルーツミックス		ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パン		ラム肉のピラフ 白花豆コロケ 冷凍みかん		和風そぼろごはん 味噌汁 いわしハンバーグ		レーズンパン イタリアンスープ 日本海産ホッケフライ とうもろこし			
7	785kcal	8	740kcal	9	789kcal	10	844kcal	11	740kcal		
タコライス ワカメスープ パン		冷麦 とり天 黄桃		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		ご飯 マーボー豆腐 大浜みやこかぼちゃの天ぷら ミニトマト		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			
14	787kcal	15	705kcal	16	748kcal	17	727kcal	18	834kcal		
カレーライス あさりのカリッとサラダ		五目うどん ごまだんご 梨		わかめごはん 豚汁 コーンフライ		ご飯 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮		ロールパン ベーコンシチュー 厚揚げサラダ 梨			
21	敬老の日	22	国民の休日	23	秋分の日	24	843kcal	25	767kcal		
						ゆであげカレーソース 青のりポテト アイスクリーム		黒コッペパン ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ 梨			
28	775kcal	29	747kcal	30	780kcal						
肉炒め丼 味噌汁 春巻		しょうゆラーメン チーズポテト焼き プルーン		ごぼうピラフ 十勝大豆コロケ フルーツカクテル							

8月25日(火)	8月26日(水)	8月28日(金)	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)
冷やしつねうどん	とりめし	背割コッペ	大浜みやこぼんちのスープカレー	ピリカラ冷やしラーメン	ラム肉のピラフ	和風そばろごはん	レーズンパン	タコライス	冷麦	小松菜とじゃこのチャーハン
ソフトめん	米(はいが精米)		白飯	ソフトラーメン	米(はいが精米)	白飯		白飯	ソフト冷麦	米(はいが精米)
油揚げ	おおむぎ(米粒麦)		鶏肉	ハム	鶏肉	鶏肉		豚肉	油揚げ	おおむぎ(米粒麦)
干しいたけ	醤油	コーンクリームスープ	白ワイン	にんじん	バター	焼き豆腐	イタリアンスープ	大豆水煮	干しいたけ	ごま油
醤油	鶏がらスープ	クリームコーン	にんにく	きゅうり	カレー粉	切り干し大根	じゃがいも	赤ワイン	だし汁	かたくちいわし
きび砂糖	鶏肉	ベーコン	黒こしょう	ホルンコーン	ラム肉	干しいたけ	たまねぎ	たまねぎ	しょうが	しょうが
だし汁	しょうが	たまねぎ	かぼちゃ	ごま油	にんにく	白ごま	にんじん	にんじん	ほうれんそう	豚肉
ほうれんそう	たまねぎ	にんじん	ぶなしめじ	ラー油	白ワイン	しょうが	ホールコーン	しょうが	醤油	にんにく
長ねぎ	醤油	パセリ 乾	たまねぎ	白すりごま	黒こしょう	ごぼう	パセリ	にんにく	きび砂糖	にんにく
穀物酢	きび砂糖	小麦粉	セロリー	醤油	たまねぎ	にんじん	アルファベットマカロニ	ホールコーン	穀物酢	たまねぎ
唐辛子	冷凍ホキフライ	バター	りんご	きび砂糖	にんじん	きび砂糖	醤油	レタス	おろし	醤油
おろし		牛乳	しょうが	赤みそ	マッシュルーム	油揚げ	黒こしょう	小麦粉	宗田	黒こしょう
宗田	たたききゅうり	豆乳	にんにく	たまねぎ	ピーマン	ひじき	白ワイン	カレー粉	昆布	こまつな
昆布	きゅうり	スキムミルク	カレー粉	しょうが	赤ピーマン	醤油	鶏がらスープ	ウスターソース	とり天	レバー入りメンチカツ
冷凍ホキフライ	醤油	チーズ	トマト缶	にんにく	黄ピーマン	赤みそ	鳥がら	中濃ソース	鶏肉	レバー入りメンチカツ
	きび砂糖	白ワイン	醤油	トウバンジャン	冷凍白花生コロッケ	唐辛子	冷凍日本産ホッケフライ	トマト缶	醤油	中濃ソース
冷凍みかん	ごま油	白こしょう	赤ワイン	ウスターソース	冷凍みかん	味噌汁	とうもろこし	ケチャップ	しょうが	フルーツミックス
	白ごま	鶏がらスープ	黒こしょう	穀物酢		凍り豆腐		醤油	にんにく	パイン缶
		チリドック	チリパウダー	おろし		こまつな		黒こしょう	白こしょう	黄桃缶
		ポークウインナー	オールスパイス	昆布		白みそ		オールスパイス	小麦粉	なし缶
		ケチャップ	鳥がら	シナモンポテト		赤みそ		チリパウダー	小卵	なつみかん缶
		中濃ソース	煮干し	さつま芋		おろし		ワカメスープ	かたくり粉	上白糖
		たまねぎ	昆布	グラニュー糖		昆布		カットわかめ	ベーキングパウダー	
		トマトピューレ	フルーツミックス	シナモン		冷凍揚げいわしハンバーグ		豆腐	黄桃	
		赤ワイン	パイン缶	パイン		いわしハンバーグ		干しいたけ		
		からし	黄桃缶			醤油		長ねぎ		
		チリパウダー	なし缶			きび砂糖		醤油		
		国産温州みかんゼリー	なつみかん缶			かたくり粉		白ごま		
			上白糖					ごま油		

9月10日(木)	9月11日(金)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
ご飯 マーボー豆腐 豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ 醤油 黒砂糖 きび砂糖 オースターソース ごま油 トウバンジャン 唐辛子 かたくり粉 大浜みやこかぼちゃの天ぷら かぼちゃ 小麦粉 全卵 ミニトマト	豆パン 塩ワナンスープ ワナタン皮 豚肉 にんじん ほうれんそう もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 小麦粉 醤油 黒こしょう 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し 冷凍いわしのカリカリフライ キャロットゼリー にんじん 上白糖 オレンジジュース 粉寒天 上白糖	カレーライス 白飯 豚肉 赤ワイン じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく 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 シナモン オーストラリア 鶏がらスープ あさりのカリッとサラダ しょうが(水煮) しょうが 小麦粉 かたくり粉 きゅうり キャベツ にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 からし ごま油 白ごま	五目うどん ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん こまつな ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ 醤油 きび砂糖 唐辛子 おろし 昆布 ごまだんご 白玉もち 黒ごま きび砂糖 梨	わかめごはん 米(はいが精米) おろし(米粒麦) 炊き込みわかめ 白ごま 豚汁 豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにやく にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ しょうが 白みそ 赤みそ 唐辛子 おろし 昆布 冷凍コーンフライ	味噌汁 豆腐 こまつな えのきたけ 白みそ 赤みそ おろし 昆布 ごまザンギ 鶏肉 しょうが にんにく 醤油 全卵 かたくり粉 白ごま のりとあさりの佃煮 あさり(水煮) しょうが 醤油 かたくり粉 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん きび砂糖 穀物酢 黒こしょう ごま油 白ごま 梨	ロールパン ベーコンシチュー ベーコン じゃがいも たまねぎ 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 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 厚揚げ 厚揚げサラダ 醤油 かたくり粉 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん きび砂糖 穀物酢 黒こしょう ごま油 白ごま 梨	ゆであげカレーソース スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 黒こしょう オーストラリア ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ 青のりポテト フレンチポテト 黒こしょう 青のり アイスクリーム	9月25日(金) 黒コッペパン ブロッコリーのグラタン 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 小麦粉 バター 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 白こしょう 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ ハム こまつな ホルンコーン 白ごま 油サラダ きび砂糖 穀物酢 醤油 黒こしょう 梨	肉炒め丼 白飯 豚肉 メンマ にんじん もやし こまつな 醤油 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま 味噌汁 凍り豆腐 カットわかめ 長ねぎ 白みそ おろし 昆布 冷凍春巻	しょうゆラーメン ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく 醤油 もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くわがめ 黒こしょう 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し チーズポテト焼き じゃがいも きび砂糖 バター 牛乳 チーズ ミックスチーズ ブルー	ごぼうピラフ 米(はいが精米) おろし(米粒麦) 白ワイン ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホルンコーン パセリ 醤油 黒こしょう 冷凍干鰯大豆コロッケ フルーツカクテル パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース 上白糖 白ワイン



- ・スペースに限りがございますので、一部調味料(塩、酒、みりん等)や揚げ油等の記載を省略しております。
- ・牛乳は、毎日200mL(1本)つきます。
- ・予算や天候、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。
- ・わかめ、あさり、ししゃもなどの海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。



今年も大浜みやこかぼちゃが給食に出ます！

先月のニュースで、初競りで5個入り1箱10万円の高値が付けられたと報道されていました。

今年は、6月にひょうが降った事で、生育に影響が出たそうですが、今年は糖度も高く、色が濃いいものができたそうです。

今年も手稲区自慢の大浜みやこかぼちゃをスープカレーと天ぷらにして、味わいたいと思っています。お楽しみに！

