

給食だより

令和8年(2026年)7月 24日
札幌市立常盤中学校

蒸し暑い日が続いていますが、暑さは体にとってストレスになることがあります。栄養バランスの良い食事をしていないと、ストレスで免疫力が低下し、体調をくずしやすくなります。旬の夏野菜や果物を取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。



8月は札幌市野菜摂取強化月間です！！

～毎月1日と8月31日は野菜の日～



札幌市では、市民のみなさんに『もっと』野菜を食べる習慣をつけてもらうために、「健康さっぽろ21」の推進の一環として毎年8月を野菜摂取強化月間と決めました。

さらに、札幌市では毎月1日、全国でも8月31日を野菜の日と定めています。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、成人でも毎日350g以上の野菜摂取が目標とされています。



もっと！！
野菜を食べよう！

9月は

食生活改善普及月間です！！

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」の期間と定めています。「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「バランスの良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。



～家庭でも食生活について考えてみましょう～

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。

▲献立には、200mLの牛乳がつきます。

▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。

▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。

▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

8月の予定献立

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 洋なし缶	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ (照り焼きソース)	背割コッペ コーンクリーム スープ チリドック 冷凍みかん	野菜カレー フルーツミックス 8月31日 野菜の日	ピリカラ 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の 甘辛煮 パイン缶詰
米、おおむぎ、バター、羊肉、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン/白花豆、じゃがいも、バター/なし缶詰/	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき/凍り豆腐、こまつな/玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、魚肉すり身、いわし、しょうが、にんにく/	背割コッペパン、卵、スキムミルク/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豚肉、水あめ、玉ねぎ、トマトピューレ/冷凍みかん/	白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶詰/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、ホールコーン、白すりごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく/厚揚げ、じゃがいも、豚肉、しょうが、にんじん、グリーンピース/パイン缶詰/
31日	9月1日	2日	3日	4日
とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ 冷凍みかん
米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/ホキ/きゅうり、白ごま/みかん果汁/	白飯/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン/筍、にんじん、豚肉、ひじき、オイスターソース/なす、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく/	レーズンパン、卵、スキムミルク/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ/鶏肉、豚肉、玉ねぎ/とうもろこし/	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、厚揚げ、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま/だいこん、油揚げ/ミニトマト/	ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ/ばれいしょ、チーズ、脱脂粉乳/冷凍みかん/

9月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳がつきます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
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 大豆フレークの すまし汁 かれい唐揚げ からし和え	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	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 豆腐ボールの 磯部揚げ ごま和え	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
米、おおむぎ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、にんにく、こまつな、かたくちいわし煮干し、しょうが/牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚肉/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、なつみかん缶詰/	白飯/大豆、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ/黒がれい/焼き竹輪、こまつな、キャベツ/	角食、卵、スキムミルク/ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、粉チーズ/ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま/水あめ、いちご/	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが/豆腐入りかまぼこ、卵、青のり/こまつな、もやし、白すりごま/	スパゲティ、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、トマトピューレ/じゃがいも、パセリ、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ/牛乳、乳製品/
14日	15日	16日	17日	18日
たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし	肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら	豆パン 塩ワントンスープ いわしのかり fry キャロットゼリー	ご飯 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	冷麦 とり天 黄桃缶
米、おおむぎ、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、白ごま、あまのり(焼きのり)/豚肉、しょうが/こまつな、もやし、糸かつお/	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/かぼちゃ、卵/	豆パン、卵、スキムミルク/ワントン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん/まいわし、とうもろこし、しょうが、じゃがいも/にんじん、オレンジジュース、粉寒天/	白飯/豆腐、こまつな、えのきたけ/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、白ごま/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ/	ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、ほうれんそう、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、ベーキングパウダー/黄桃缶詰
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日	25日
			カレーライス あさりのサラダ	五目うどん ごまだんご 梨
			白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、白ごま/	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、たまごたけ/白玉もち、黒すりごま/なし/
28日	29日	30日	10月1日	2日
わかめごはん 豚汁 コーンフライ	タコライス ワカメスープ パイナップル缶詰	横割バンズ かぼちゃシチュー タラフライ コールスローサラダ	ご飯 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	学校祭
米、おおむぎ、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが/とうもろこし、生乳、全粉乳/	白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、トマト缶詰/塩わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、白ごま/パイナップル缶詰/	横割バンズ、卵、スキムミルク/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/すけとうだら/キャベツ、にんじん、ホールコーン/	白飯/豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく/玉ねぎ、いとよりだいすり身、えび/油揚げ、こまつな、はくさい/	