

給食だより



2026年8月31日（月） 札幌市立富丘小学校・札幌市立稲積小学校

9月は食生活改善普及運動月間です

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月間」としています。今年度は「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」が重点テーマです。この機会に、食事の大切さを見直してみませんか？

バランスの良い食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物などを組み合わせて、バランスよく食べるようにしましょう。

野菜や果物を取り入れましょう



旬の野菜や果物は、栄養価が高いです。野菜不足の人は、煮たり蒸したりして、かさを減らして食べましょう。

塩分のとりすぎには注意しよう



日本人は塩分をとりすぎだと言われています。薄味で素材のうまみを感じられるようにしましょう。

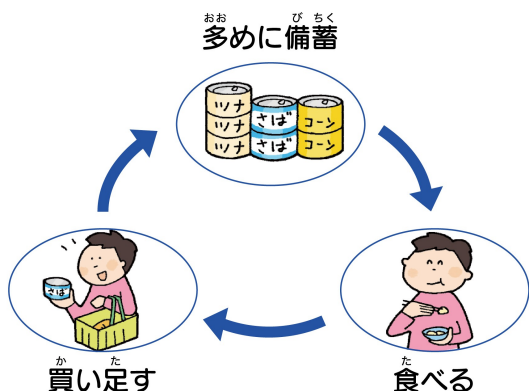
もしもの災害に備えましょう



9月1日は「防災の日」です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。

「災害は忘れたころにやってくる」と言われており、日ごろからの備えが大切になります。この機会に、御家庭の備えを見直してみませんか？

「ローリングストック法」知っていますか？



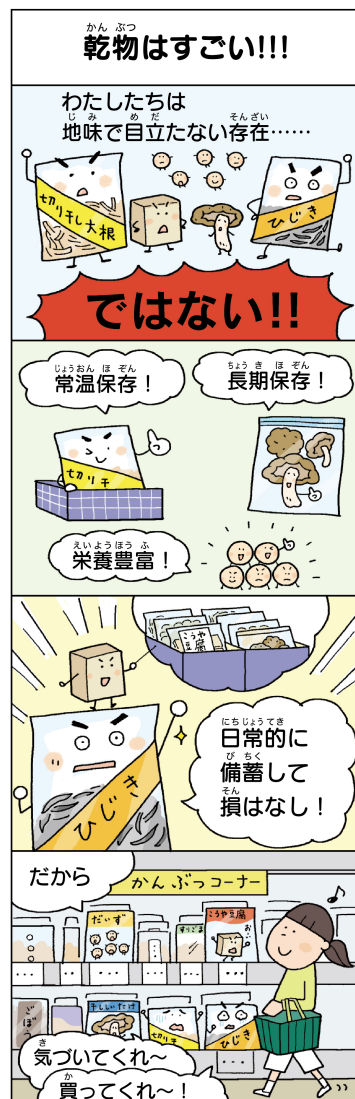
ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。

常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄を減らせます。また、災害時には食べなれているものを食べることができます。

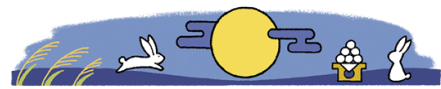


備蓄に便利なアルファ化米を活用しよう！

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。



9月の予定献立



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ごはん けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりのつくだに	ミートとズッキーニ のスパゲティ 青のりポテト	ごぼうピラフ いわしのかりかりフライ つぶつぶレモンゼリー	豚ミックス丼 みそ汁 (大根・油揚げ) たたききゅうり
	白飯・鶏肉・豆腐・つぎこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/日本海産ホッケフライ(冷凍)/もみのり・ひじき・水あめ	スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・チリ・デミグラスソース・鶏がら/ルゥ・ポテト・青のり	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・パセリ/いわしのかりかりフライ(冷凍)/つぶつぶレモンゼリー	白飯・豚肉・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/胡瓜・ごま油・ごま
7 富丘:3年生なし	8	9 富丘:4年生なし	10	11 富丘:1.2年生なし
黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカウ揚げ いそあえ (小松菜・もやし)	ひやむぎ かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	五目ごはん みそ汁 (豆腐・なめこ) サバの香味揚げ	スープカレー フルーツカクテル
黒コッペパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・マッシュルーム・チーズ・鶏がら/大根・まぐろ水煮・胡瓜・人参・ごま・ごま油/パイン缶	豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・生姜・にんにく・オイスターソース/ししゃも・豆板醤/小松菜・もやし・のり	ソフト冷麦・油揚げ・干し椎茸・つと・胡瓜・長ねぎ/かぼちゃ・卵/黄桃缶	白飯・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干し椎茸/豆腐・なめこ・長ねぎ/さば・生姜・にんにく	白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・トマト缶・鶏がら・煮干し/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・夏みかん)リゴジェス
14	15	16	17	18
角食パン レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム	さんまのかばやき丼 けんちん汁 からしあえ (小松菜・もやし)	肉うどん ごまだんご りんご 今年の十五夜は 9月25日(金)です	コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	ビビンパ 大豆フレークのすまし汁 アイスクリーム
角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ・チリ・鶏がら/真鱈・にんにく・パセリ・バジル・卵・パン粉・粉チーズ	白飯・さんま・生姜・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/焼きちくわ・小松菜・もやし	ソフト麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・たまご茸/白玉もち・ごま/りんご	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/ほっけ・卵・パン粉・ごま/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油・からし	白飯・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・小松菜・もやし・長ねぎ/大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸/アイスクリーム
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ブルー	和風そぼろごはん みそ汁 (大根・油揚げ) あげえびしゅうまい
			胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・グリーンピース・ごま油/南瓜コロッケ(冷凍)/ブルー	白飯・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/大根・油揚げ/えびしゅうまい(冷凍)
28	29 稲積:4年生なし	30	10/1	10/2
コッペパン チリコンカン コーンフライ パイン缶	ごはん 豚汁 ひじきいりぎょうざ ごまあえ (小松菜・白菜)	しょうゆラーメン フレンチポテト 梨	わかめごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) チキンカツ	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
コッペパン/豚肉・いんげんまめ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・チリ・デミグラスソース・鶏がら/コーンフライ(冷凍)/パイン缶	白飯・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/ひじき入り餃子(冷凍)/小松菜・白菜・ごま	ソフト麺・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・鶏がら・豚骨・ルゥ・ポテト(冷凍)/梨	胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/厚揚げ・小松菜/鶏肉・卵・パン粉	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・トマト缶/小松菜・コーン・ごま

★牛乳は毎日 200mL つきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。