



給食だより

令和8年(2026年)8月31日発行
札幌市立屯田北小学校



9月は「食生活改善普及運動」月間です!
食事をおいしく、バランスよく



厚生労働省では、毎年9月を「食生活改善普及運動」月間と定め、健康づくりのための食習慣を広める取組を行っています。ご家庭でも、下記のチェックリストを参考に、まずはできることから少しずつ「無理のない食生活改善」を始めてみませんか。



主食・主菜・副菜を 組み合わせよう

- 毎食、主食(ごはん・パンなど)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜など)の3つを揃えている
- 外食や惣菜を利用するときも、不足しがちな副菜(サラダや汁物)を1品足すように意識している



野菜を毎日「あと1皿」 プラスしよう

- カット野菜や洗うだけのミニトマト、缶詰や冷凍野菜など、手軽に使える野菜を常備している
- 時間があるときに、まとめて野菜を切ったり、作り置きをしたりしている



毎日果物を食べよう



- 朝食や間食に、バナナやカットフルーツなどを取り入れている
- 旬の果物(梨やりんご、ぶどうなど)を買って、季節の味覚を家族で楽しんでいる



まずは1日「-2g」、 おいしく減塩しよう

- 汁物を作る時は、しっかりだしを効かせたり、具だくさんにしたりして、減塩を心がけている
- 酢やポン酢、かんきつ類(レモンなど)や香辛料などを使い、風味豊かに仕上げている

9月よていこんだて



月	火	水	木	金
8月31日は 「野菜の日」 	1 わかめごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ 胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/高野豆腐・小松菜/レバー入りメンチカツ	2 ごはん けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮 ごはん/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ほっけフライ/のり・ひじき・水あめ	3 横割りパンズ キャロットポタージュ ハンバーグ 冷凍みかん 横割りパンズ/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ハンバーグ/冷凍みかん	4 豚ミックス丼 味噌汁(大根・油揚げ) たたききゅうり ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/きゅうり・ごま

月	火	水	木	金
7 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶 ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ/かぼちゃ・卵/黄桃缶	8 五目ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) サバの香味揚げ 胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/豆腐・なめこ・長ねぎ/さば・しょうが・にんにく	9 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・トマト缶/小松菜・コーン・ごま	10 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶 黒コッペパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・スキムミルク・チーズ/大根・まぐろ(ツナ)・きゅうり・人参・ごま/パイン缶	11 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え(小松菜・白菜) ごはん/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・しょうが/ひじき入りぎょうざ/小松菜・白菜・ごま
14 パスタミートソース ビーンズサラダ ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・トマト缶/手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・玉ねぎ	15 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨  胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース/高野豆腐・ごま・卵/梨	16 遠足 	17 角食 フードリサイクルレタス 入りミネストローネ 白身魚ハーブフライ いちごジャム  角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・アルファベットマカロニ・トマト缶・セロリー/たら・にんにく・卵・粉チーズ/いちごジャム	18 スープカレー フルーツミックス  ごはん・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・トマト缶/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶
21 敬老の日 22 国民の祝日 23 秋分の日				
 親子市場見学・料理教室のお知らせ 親子で札幌市中央卸売市場の見学を行い、学校給食で使用されている魚介類と青果物を 使った料理教室を開催いたします。 ○実施日:令和8年10月3日(土) ○対 象:市内在中 4～6 年生の児童と保護者 ※詳細は、<u>札幌市学校給食会</u>のホームページをご確認ください。 応募締め切り 9/11(金)				
28 十五夜献立 肉うどん ごまだんご プルーン  ソフトめん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ/白玉もち・ごま/プルーン	29 エスカロップ ナムル  胚芽精米・大麦・バター・たけのこ・豚肉・卵・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく/ほうれん草・もやし・人参・ごま	30 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き おひたし (小松菜・もやし) ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ/ひじき春巻き/小松菜・もやし・糸かつお	10/1 コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨  コッペパン/いんげんまめ・玉ねぎ・じゃがいも・人参/コーンフライ/梨	2 4年生なし 和風そぼろごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 揚げえびシュウマイ ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・人参/大根・油揚げ/えびシュウマイ

*牛乳は毎日 200ml つきます。

*野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

*わかめ、しらす、あさり等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

*ししゃもは、「カラフトししゃも(カペリン)(子持ち)」を使用します。

*使用する主な食材を載せていますが、アレルギー等で詳細が必要な方は学校までお問い合わせください。また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。

