

給食だより

2026年8月31日 市立札幌豊明高等支援学校 札幌市立屯田北中学校

Smart Life Project 9月は食生活改善普及運動月間です！

日本では、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、全国的な取組が行われています。今年度は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマに、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を目標としています。ぜひこの機会に、家庭での食生活を見直してみませんか？



「主食」「主菜」「副菜」は健康な食事の第一歩。

食事の中心で主にエネルギーのもとになる「主食」、肉や魚、大豆製品や卵などのおかずの「主菜」、野菜中心のおかずの「副菜」をそろえることで、様々な栄養素をとることができ、バランスの良い食事に近づきます。



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の味噌汁



おひたし



サラダ



野菜炒め

「毎日プラス1皿の野菜料理」

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは札幌市民の平均摂取量284gにもう1皿加えた量に相当します。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など体に良い成分がいっぱいです。サラダやおひたし、野菜炒めなど、あと1皿プラスしてみましょう！



「おいしく減塩1日マイナス2g」

1日あたりの食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。札幌市民の平均摂取量は男性10.1g、女性8.9gと男女ともに2.5g程度オーバーしています。

減塩のポイント！

- ・汁物は具たくさんにし、野菜をたくさんとりましょう
- ・調味料は「かける」より「つける」に
- ・だし、薬味、香辛料などを利用しましょう
- ・麺類の汁は残しましょう

「毎日のくらしにwithミルク」

年齢や身体活動量によっても変わりますが、牛乳は1日にコップ1杯程度(約200ml)が目安です。牛乳にはカルシウムの他にも、たんぱく質、脂質が多く含まれていて栄養価の優れた食品です。小中学生のうちから牛乳・乳製品をとる習慣をつけておくことが大切です。

牛乳をそのまま飲むのが苦手な人は、果物と一緒にミキサーにかけたり、ココアやきな粉を混ぜたりすると飲みやすくなりますよ！

「毎日のくらしに果物を」

厚生労働省では、健康増進の観点から果物の摂取目標量を1日200gとしています。みかんだったら1日2個。最近では、コンビニやスーパーでも「カットフルーツ」や「冷凍フルーツ」が幅広く販売されているので、手に取りやすくおすすめです。



9月 よていこんだて

月	火		水		木		金				
	1	871kcal	2	738kcal	3	791kcal	4	736kcal			
	ご飯		背割コッペ		厚揚げ入り肉炒め丼		冷やしきつねうどん				
	マーボー豆腐		コーンクリームスープ		味噌汁		チーズフォンデュサンドコロック				
	ししゃものから揚げ		チリドック		ミニトマト		洋なし缶				
	ナムル		冷凍みかん								
	白飯・豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オスターソース・ごま油・トウバンジャン・唐辛子・片栗粉/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・なたね油/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・トウバンジャン・白ごま		背割コッペ/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・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/ボークウインナー・ケチャップ・中濃ソース・玉ねぎ・トマトピューレ・からし/冷凍みかん		白飯・豚肩肉・メンマ・にんじん・サラダ油・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・なたね油・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・白ごま/大根・油揚げ・味噌/ミニトマト		ソフトうどん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・唐辛子/チーズフォンデュサンドコロック・なたね油/洋なし缶				
7	695kcal	8	796kcal	9	767kcal	10	782kcal	11	740kcal		
ラム肉のピラフ		ハヤシライス		角食		ご飯		冷麦			
コーンフライ		あさりのサラダ		ブロッコリーのグラタン		小松菜スープ		とり天			
パイン缶		梨		小松菜とコーンのサラダ		ひじき春巻		黄桃缶			
				いちごジャム		マーボーなす					
胚芽米・大麦・バター・カレー粉・ラム肉・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・サラダ油/コーンフライ・なたね油/パイン缶		白飯・豚もも肉・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホールトマト・ハヤシルウ・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・サラダ油・からし・ごま油・白ごま/梨		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・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ/ハム・小松菜・ホールコーン・白ごま・サラダ油/いちごジャム		白飯/ベーコン・小松菜・緑豆春雨・ホールコーン・鶏がらスープ/ひじき春巻・なたね油/なす・なたね油・豚ひき肉・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく・サラダ油・味噌・片栗粉・トウバンジャン		ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/鶏むね肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵・片栗粉・ベーキングパウダー・なたね油/黄桃缶			
14	747kcal	15	780kcal	16	792kcal	17	818kcal	18	774kcal		
わかめごはん		タコライス		ロールパン		ご飯		ゆであげミートソース			
豚汁		ワカメスープ		あさりのチャウダー		豆腐のトロトロ煮		青のりポテト			
かわいい唐揚げ		冷凍みかん		厚揚げサラダ		揚げえびシュウマイ		ヨーグルト			
				りんご		あげ入りおひたし					
胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま/豚肩肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・味噌・唐辛子/かわいい唐揚げ・なたね油/玉ねぎ・しょうが・にんにく・ウスターソース・片栗粉		白飯・豚ひき肉・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・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ/カットわかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・白ごま・ごま油/冷凍みかん		ロールパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま/りんご		白飯/豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・片栗粉・鶏がらスープ/えびシュウマイ・なたね油/油揚げ・小松菜・白菜		スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ/フレンチポテト・なたね油・青のり/ヨーグルト			
21		22		23		24	763kcal	25	716kcal		
						豚すき丼		五目うどん			
						味噌汁		ごまだんご			
						かぼちゃの天ぷら		パイン缶			
						白飯・豚肩肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/凍り豆腐・カットわかめ・長ねぎ・味噌/かぼちゃ・小麦粉・全卵・なたね油		ソフトうどん・鶏むね肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・唐辛子/白玉もち・黒ごま/パイン缶			
28	783kcal	29	724kcal	30	834kcal	☆牛乳は、毎日 200mL（1本）つきます。 ☆日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。 ☆給食で使用している主な食材を明記してあります。予算や時季、その他の関係で、果物が変更になることもありますのでご了承ください。 ☆あさり、ししゃも等の海産物全般について・・・小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。 ☆アレルギー関係で使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部を除き記載していません。					
小松菜とじゃこのチャーハン		ご飯		フィッシュバーガー							
レバー入りメンチカツ		味噌汁		かぼちゃシチュー							
フルーツミックス		ごまザンギ		コールスローサラダ							
		のりとあさりの佃煮		スライスチーズ							
胚芽米・大麦・ごま油・かたくちいわし煮干し・しょうが・サラダ油・豚肩肉・にんにく・にんじん・玉ねぎ・小松菜/レバー入りメンチカツ・なたね油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶		白飯/豆腐・小松菜・えのきだけ・味噌/鶏もも肉・しょうが・にんにく・全卵・片栗粉・白ごま・なたね油/あさり・しょうが・もみりのり・ひじき・水あめ		横割パンズ・釧路産たらフライ・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・からし/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/キャベツ・にんじん・ホールコーン・サラダ油・からし/スライスチーズ							