



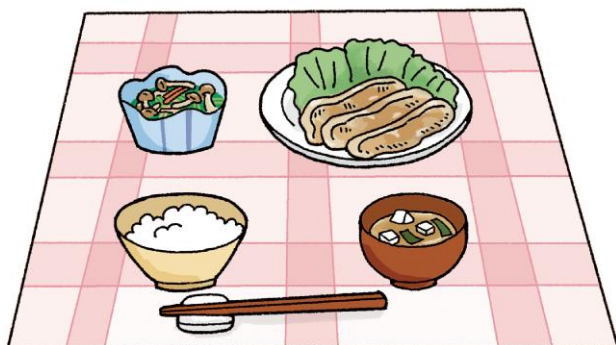
札幌市立新川中央小学校
札幌市立和光小学校

令和8年度(2026年)9月4日

毎年、9月1日から9月30日までの1か月は、厚生労働省で「食生活改善普及運動」の期間と定められています。令和8年度の食生活改善普及運動は、「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」等ができるように、意識的に取り組む月間となっています。

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



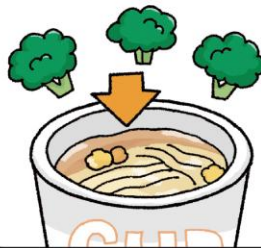
献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

ちよい
足して

野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん＋野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰＋野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は「中秋の名月」や「前の月」、十三夜の月は「後の月」とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。御家庭でもお供えをして、月見をしてみるのもいいですね。



©少年写真新聞社2026

栄養教諭は見た！

NO.3

8月は野菜摂取強化月間、9月は食生活改善普及月間となっています。毎年、夏は北海道産のおいしい野菜がたくさん届いています。学校では「野菜週間」として、給食時間に野菜の栄養のお話や「やさい食べチャオ」の歌を放送しました。子どもたちは楽しみながら野菜について学び、9月1日には野菜のミニバイキングを実施しました。カレーライスにトッピングできるように素揚げした「かぼちゃ・なす・にんじん・ズッキーニ」の4種から3種類を選びます。好きな野菜だけでなく、苦手な野菜にもチャレンジする姿が見られました。「たくさん食べたよ！」「ズッキーニ初めて食べたけど、おいしかった！」と言っていました。今日の給食がどうだった？とたまに御家庭でも話題にしていただけると嬉しいです。



※牛乳は毎日 200mL つきます。
※給食に使用する**主な食材**を載せています。**醤油や砂糖などの調味料の表示は省略**しています。詳細な献立が必要な場合は、和光小学校 栄養教諭まで御連絡をお願いします。
※果物は仕入れの状況などにより変更する場合があります。
※ししゃも・わかめ・しらす・あさり等海産物全般には、小さなえびやかにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
7 かくしよく ミネストローネ ^(レタスイリ) しろみぎかなのハーブ フライ いちごジャム	8 ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ	9 ミートとズッキーニの スパゲッティ ビーンズサラダ	10 やきぶたチャーハン こうやどうふのフライ なし	11 わふうそぼろごはん みそしる ^(だいこん・あぶらあげ) あげえびしゅうまい
◆角食◆ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん レタ マカロニ トマト缶 セロリ ケチャップ 鶏がらスープ ^(鶏がら・たまねぎ) ◆真鱈 にんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 バン粉 粉チーズ ◆いちごジャム	◆白飯◆豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく オイスターソース 片栗粉◆ししゃも 片栗粉 小麦粉 豆板醤◆ほうれん草 もやし もみのり	◆スパゲッティ パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ 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 ◆手亡豆 おき枝豆 塩 キャベツ ごま油	◆胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリンピース◆高野豆腐 カレー粉 小麦粉 すりごま 卵 バン粉◆梨	◆白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 ひじき ごま 生姜 ごぼう にんじん みそ 唐辛子◆大根 油揚げ みそ 出汁 ^(昆布・おろあじ) ◆えびしゅうまい
14 セルフドック ^(背割りコッペ・ウイナー) かぼちゃポタージュ おうとうかん	15 ごはん とんじる とりてん ごまあえ	16 お月見こんだて にくうどん ごまだんご プルーン	17 ごもくごはん みそしる ^(とうふ・なめこ) さばのこうみあげ	18 キーマカレー こまつなとコーンの サラダ
◆背割りコッペ ウイナー◆ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ 鶏がらスープ ◆黄桃缶詰	◆白飯◆豚肉 豆腐 ジャがいも 板こんにやく にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 みそ 出汁 ^(おろあじ 昆布) ◆鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー◆小松菜 白菜 すりごま	◆うどん 豚肉 にんじん ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ ^(おろあじ 昆布) ◆白玉 すりごま◆プルーン	◆胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干し椎茸 グリンピース◆豆腐 なめこ 長ねぎ みそ 出汁 ^(おろあじ 昆布) ◆さば 生姜 にんにく 片栗粉	◆白飯 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶 ケチャップ ◆小松菜 コーン ごま
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 エスカロップ ナムル	25 十五夜 ごはん けんちんじる ^(みそあじ) さんまのかばやき からしあえ
◆胚芽精米 大麦 バター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 バン粉 たまねぎ にんじん 生姜 にんにく ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース デミグラスソース 鶏がらスープ ◆ほうれん草 もやし にんじん ごま油 ごま	◆白飯◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ みそ 出汁 ^(おろあじ 昆布) ◆さんま 片栗粉 小麦粉 生姜 ごま◆焼きちくわ ほうれんそう もやし からし	◆ラム 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くさわかめスー ^(鶏がら 豚骨 昆布 玉ねぎ にんじん) ◆ジャがいも◆りんご	◆胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ◆ほっけ 小麦粉 卵 バン粉 ごま◆小松菜 塩 ひじき 春雨 ごま油 からし	◆白飯◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸 みそ ごま油 豆板醤 片栗粉◆ひじき春巻◆小松菜 もやし 糸 かつお
28 和光)振替休業日 くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかんづめ	29 スープカレー フルーツミックス	30 しょうゆラーメン フレンチポテト りんご	10/1 新川中央)開校記念日 コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ	2 ごはん マーボーどうふ ひじきはるまき おひたし
◆黒コッペパン◆あさり ベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ 鶏がらスープ ◆大根 ツナ きゅうり にんじん ごま油◆パイン缶詰	◆白飯 鶏肉 にんにく ジャがいも かぼちゃ さやいんげん しめじ たまねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく トマト缶 利パウダー スープ ^(鶏がら 煮干し 昆布) ◆缶詰 ^(みかん バイリン) りんご 黄桃 洋梨	◆ラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くさわかめスー ^(鶏がら 豚骨 昆布 玉ねぎ にんじん) ◆ジャがいも◆りんご	◆胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ◆ほっけ 小麦粉 卵 バン粉 ごま◆小松菜 塩 ひじき 春雨 ごま油 からし	◆白飯◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸 みそ ごま油 豆板醤 片栗粉◆ひじき春巻◆小松菜 もやし 糸 かつお



8月から秋にかけて北海道産のかぼちゃが旬を迎えます。サラダにトッピングはいかがですか？

かぼちゃサラダ〈材料 4人分〉

ハム……………20g
かぼちゃ……………100g
揚げ油……………適量
にんじん……………少々
キャベツ……………1/8個
きゅうり……………1/2本

【ドレッシング】

酢……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
こしょう……………少々
白いりごま……………小さじ1

【作り方】

①かぼちゃは5mm厚さのいちょう切りにし、油で揚げる。
②ハム・にんじん・キャベツ・きゅうりはせん切りにする。
③ドレッシングの調味料をまぜて、①の半量と②、白いりごまをあえ、残りのかぼちゃは上にトッピングする。
※給食では、食中毒防止のため、ハム、野菜は一度茹でてから使っています。また、野菜が苦手な子はさつとゆでると青臭さが抜けるのでおすすめです。