

きゅうしょくだより 9/7~10/2

市立札幌北翔支援学校

2026年9月1日発行

9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年、9月は「食生活改善普及運動月間」です。「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「バランスの良い食事をとっている者の増加」及び「食塩摂取量の減少」を目標とし、全国的に取り組んでいます。ぜひこの機会に、自分の食生活を見直してみませんか。

牛乳ってすごい！～成長期の骨づくりに大切な栄養～



牛乳には、体をつくり、エネルギーのもとになる「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」や、体の調子を整える「ミネラル」「ビタミン」が豊富に含まれています。その中でも、特に「カルシウム」や「ビタミンB群」が豊富です。

カルシウムは、99%が骨や歯の中にあり、骨や歯のつくる重要な材料です。私たちは、体内でカルシウムを作ることができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。小中学生だけでなく、骨粗しょう症のリスクを減らすためにも全世代にとって大切な栄養素です。

○カルシウムの1日あたりの推奨量○

6～11歳	男子	600～700mg
	女子	550～750mg
12～17歳	男子	800～1000mg
	女子	650～800mg
成人	男性	750～800mg
	女性	650mg

牛乳1杯（200mL）飲むことで、約220mgのカルシウムを摂ることができます。

また、牛乳は他の食品と比べて、カルシウム吸収率が高く、1回の摂取量も多いため、効率よくカルシウムを摂ることができます。

毎日の食事に牛乳や乳製品を意識的に取り入れてほしいと思います。

私たちの骨量は、思春期に急速に増加し、その後は徐々に減少していきます。骨形成が盛んに行われる時期に、しっかりカルシウムをとり、骨密度の高い丈夫な骨を作っておくことが大切です。

○カルシウムを多く含む食品○

小松菜 1/4束
(70g)



119mg

水菜 1/4束(50g)



105mg

ひじき 10g



140mg

ししゃも 3尾



149mg

豆腐 1/2丁



180mg

厚揚げ 100g



240mg

*アレルギーや乳糖不耐症などで牛乳・乳製品を摂ることができない場合は、カルシウムを多く含む他の食品で補ってあげると良いでしょう。

西区産小松菜デー

9月7日(月) 30日(水)
10月1日(木)

フードリサイクルレタス

9月14日(月)
タコライス(沖縄料理)

秋のハーベスト給食祭

9月28日(月)
北翔野菜とひき肉のカレー

9/7~10/2の予定献立

月	火	水	木	金
7 764kcal ごはん 豆腐のトロロ煮 蒸しえびシュウマイ からし和え 西区産小松菜デー	8 762kcal 冷麦 大学芋 パイン(缶)	9 728kcal わかめごはん 豚汁 ほっけの オートミールフライ	10 747kcal ごはん 醤油きのこ汁 ひじき春巻 マーボーなす	11 724kcal コッペパン あさりのチャウダー コロコロサラダ 洋なし(缶)
精白米/豆腐・鶏肉・小松菜・ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・でん粉/えびシュウマイ[給食会既製品]/ハム・小松菜・もやし・醤油・砂糖	冷麦・油揚げ・干しいたけ・ねぎ・ほうれん草・醤油・砂糖/さつま芋・揚げ油・水あめ・砂糖・醤油・ごま/パイン	精白米・わかめ・ごま/豚肉・じゃが芋・豆腐・こんにやく・人参・大根・玉葱・ごぼう・ねぎ・生姜・油・みそ/ほっけ・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉・揚げ油	精白米/豚肉・豆腐・しめじ・えのき・なめこ・人参・大根・ごぼう・ねぎ・油・醤油/ひじき春巻[給食会既製品]・揚げ油/なす・揚げ油・豚肉・にんじん・ねぎ・干しいたけ・生姜・にんにく・みそ・醤油・砂糖・でん粉	コッペパン/あさり・ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ハム・高野豆腐・きゅうり・人参・コーン・醤油・酢・砂糖・ごま/洋なし
14 779kcal タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー フトリサイクルタス使用	15 722kcal ミートとズッキーニの スパゲティ ヨーグルト和え	16 746kcal ごはん 肉じゃが かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮	17 786kcal たきこみいなり 豚肉のカレーフライ しょうが和え	18 821kcal 背割コッペパン ブロッコリーのグラタン セルフドック(フランク) 黄桃(缶)
精白米・豚肉・大豆・玉葱・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・油・小麦粉・トマト缶・ケチャップ・醤油/わかめ・豆腐・干しいたけ・ねぎ・醤油・ごま・ごま油/パインゼリー[給食会既製品]	スパゲティ・油・パセリ/豚肉・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・にんにく・セロリ・ズッキーニ・揚げ油・油・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・醤油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・ヨーグルト	精白米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・切干大根・さやいんげん・たもぎ草・干しいたけ・生姜・みそ・油・醤油・砂糖/かぼちゃ・小麦粉・鶏卵・揚げ油/あさり・生姜・のり・ひじき・醤油・砂糖・水あめ	精白米・酢・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・醤油・砂糖・ごま/豚肉・醤油・小麦粉・鶏卵・パン粉・オートミール・揚げ油/小松菜・もやし・生姜・醤油	背割コッペパン/ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉/ボークウインナー[給食会既製品]・ケチャップ・砂糖/黄桃
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 784kcal 豆腐入カレーピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス	25 729kcal 豚すき丼 みそ汁 りんご
☆牛乳は毎日つきます。 ☆「/」は献立ごとの区切りです。 ☆献立名の下に主な食材を載せています。(少量の調味料や香辛料は除く) ☆記載のエネルギー量は牛乳 200mL を含んだ中・高校生の普通食の数値です。形態によって中・高校生は 100~250kcal 程度、小学生は 200~350kcal 程度低い数値になります。 ☆流通の関係で食材を変更する場合があります。			精白米・バター・ベーコン・豆腐・醤油・人参・玉葱・マッシュルーム・枝豆・油/白花豆コロッケ[給食会既製品]・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・砂糖	精白米・豚肉・白滝・玉葱・竹の子・たもぎ草・ほうれん草・醤油・砂糖/切干大根・油揚げ・みそ/りんご
28 829cal 北翔野菜と ひき肉のカレー あさりのサラダ 洋なし(缶) 秋のハーベスト給食祭	29 703kcal 肉うどん ごまポテト プルーン	30 751kcal ごはん すまし汁 チキンカツ(みそだれ) いそ和え 西区産小松菜デー	10/1 782kcal 和風そぼろごはん みそ汁 焼きいわしハンバーグ	2 754kcal 横割バンズパン かぼちゃシチュー フィッシュバーガー パイン(缶)
精白米・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・油・小麦粉・トマト缶・醤油・みそ・北翔野菜/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・酢・油・砂糖・ごま油・ごま	うどん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・ねぎ・干しいたけ・たもぎ草・醤油・砂糖/じゃが芋・揚げ油・ごま・砂糖/プルーン	精白米/豆腐・わかめ・干しいたけ・ねぎ・醤油/鶏肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・揚げ油・みそ・醤油・砂糖・ごま油・ごま/小松菜・白菜・のり・醤油	精白米・鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・生姜・人参・ごぼう・油揚げ・ひじき・醤油・みそ・砂糖・油/厚揚げ・小松菜・みそ/いわしハンバーグ[給食会既製品]	横割バンズパン/ベーコン・かぼちゃ・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/釧路産たらふくイ[給食会既製品]・揚げ油・ケチャップ・砂糖/パイン