



給食だより 9

令和7年(2025年)8月29日 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

自分の食生活を見直すひと月に

国では、健康で楽しい毎日を送るための目標を設け、心身共に元気に過ごすことのできる期間である“健康寿命の延伸”を目指して9月を「食生活改善普及月間」と定めています。より良い食生活を目指すひと月にしてみましょう。

主食+主菜+副菜の力を生かす食事

炭水化物でエネルギー補給

主食 … おにぎり、パン、うどん

たんぱく質でやる気をパワーアップ

主菜 … 肉、魚フレーク、玉子焼き、豆腐、納豆

ビタミン・ミネラルでケガ&かぜ知らず

副菜 … 野菜のおかず、わかめ、きのこ



野菜をもっと食べるための工夫

体のむくみを取り減塩にも役立つ野菜は、毎食1品以上を目標に、食べられる量を増やす工夫をしましょう。鍋やスープはかさを減らせて、作り置きにも変身させやすい万能料理です。いろいろな味で試してみましょう！

子どもの味覚を守る「減塩」の大切さ

食塩のとりすぎは、子どもの味覚を壊すだけでなく、さまざまな血管の病気の原因になります。出汁や乳製品、スパイスなどの風味を活用し、濃い味とうす味のメリハリをつけた食事にと継続しやすくなります。

同じ塩分2gでも…



果物をプラスするビタミン貯金

生の果物には、きずついた体の細胞を治したり、新たに作り出したりするのを助けるビタミンが豊富です。

また、果物に含まれる食物せんいは、腸内環境を整え、免疫力を高めるのにも役立ちます。

デザートがわりにしたり、ヨーグルトに入れたりして新鮮な果物を食べる機会を増やし、体へビタミン貯金をしてあげましょう。



防災の日

食べながら「備える」習慣を心がけて

関東大震災をきっかけに9月1日が「防災の日」と定められました。地震や線状降水帯などによる自然災害はいつ起こるか分かりません。備蓄をムダにしないために、レトルト食品などは日常の食事の中で食べながら不足分を買い足すという「ローリングストック」作戦を実践し、防災習慣をつくっていきましょう。



9月の給食では、藤野・簾舞地区で栽培されている南区産の小松菜が給食に登場します。

暑さの厳しい夏でしたが、農家さんの努力により丈夫で厚みのある小松菜が育っているそうです。朝採りの新鮮な小松菜を大切に味わいましょう！



9月のこんだて

★印は「除去食」対応の献立です。牛乳は毎日200mlつきます。
 ☆ 果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。
 ☆ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんへしっかりと
 お伝えください。(お弁当を持参する際には、保冷対策へ協力願います。)

月 1日 五目ごはん ★ぶりの南部揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	火 2日 肉炒め丼 揚げえびシュウマイ(2こ) パイン缶詰 【真駒内桜山小】6年生なし	水 3日 横割パンズ リサイクルレタスの ミネストローネ ★白身魚フライ 黄桃缶	木 4日 さんまのかば焼丼 高野豆腐と わかめのみそ汁 変わりきんぴら 【芸術の森小】6年生なし	金 5日 冷麦 大浜みやこの 大学かぼちゃ りんご缶 北海道を食べよう献立
米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、<u>波揚げ</u>、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、だし汁/ぶり切り身、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全<u>卵</u>、白<u>ごま</u>、黒<u>ごま</u>、なたね油、揚げ油/<u>豆腐</u>、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、<u>もやし</u>、ほうれんそう、醤油、みりん風調味料、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、<u>ごま</u>油、白<u>ごま</u>/まじゅシュウマイ、なたね油、揚げ油/ペビーパイン缶詰	横割パンズベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリー、ケチャップ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/真<u>だら</u>切り身、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全<u>卵</u>、パン粉、なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	白飯さんま、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、しょうが、白<u>ごま</u>、かたくり粉/凍り<u>豆腐</u>、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/豚肉、ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、<u>波揚げ</u>、さやいんげん、サラダ油、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、<u>ごま</u>油、白<u>ごま</u>、唐辛子/	ソフト冷麦、<u>波揚げ</u>、干しいたけ、だし汁、<u>つと</u>、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、宗田、昆布/かぼちゃ、なたね油、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、黒<u>ごま</u>/りんごシロップ漬け
8日 コーンピラフ かわいい唐揚げ (バーベキューソース) 南区産小松菜サラダ	9日 ご飯 ピリカラすき焼き いかフライ おかかふりかけ	10日 黒コッパパン コーンシチュー チキンナゲット 南区産小松菜と ベーコンのサラダ	11日 ご飯 スープカレー パイン缶	12日 冷やしラーメン 厚揚げと さつまいもの甘煮 ミニトマト(2こ) 【芸術の森小】 秋の遠足(給食なし)
米、おおむぎ、<u>バター</u>、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、黒こしょう/黒<u>かれい</u>、<u>い</u>、馬鈴薯でん粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、ウスターソース、きび砂糖、みりん風調味料、本みりん、かたくり粉/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、<u>ごま</u>油、からし/	白飯豚肉、本みりん、サラダ油、<u>鏡き豆腐</u>、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまごたけ、白すり<u>ごま</u>、<u>ごま</u>油、醤油、てんさい糖、きび砂糖、清酒、唐辛子、トウバンジャン、にんにく、しょうが、りんご/<u>い</u><u>か</u>フライ、なたね油、揚げ油/しらす干し、清酒、醤油、食塩、てんさい糖、糸かつお、きび砂糖、切りのり、青のり、白<u>ごま</u>/	黒コッパパンホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、<u>バター</u>、サラダ油、<u>スキムミルク</u>、<u>チーズ</u>、<u>牛乳</u>、<u>豆腐</u>、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/チキンナゲット、なたね油、揚げ油/ベーコン、こまつな、<u>もやし</u><u>い</u>、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、黒こしょう、白<u>ごま</u>/	白飯、鶏肉、白ワイン、オリーブ油、じゃがいも、西洋かぼちゃ、なたね油、揚げ油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、トマト缶詰、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、チリパウダー、オールスパイス、鳥がら、煮干し、昆布/ペビーパイン缶詰	ソフトラーメン、ハム、<u>もやし</u>、きゅうり、にんじん、<u>ごま</u>油、白<u>ごま</u>むき、くきわかめ、刻み昆布、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布/<u>厚揚げ</u>、さつまいも、なたね油、揚げ油、きび砂糖、醤油、清酒、かたくり粉/ミニトマト
15日 敬老の日	16日 ビビンバ 道産小麦のメンチカツ 黄桃缶	17日 背割コッパ チリコンカン コーンフライ 梨	18日 ご飯 スンドゥブチゲ ひじき春巻 南区産小松菜と もやしのいど和え	19日 ふくろ入りバスタ ミートソース スパイシーポテト ▲すだちゼリー
22日 秋鮭ごはん ★とり天 大根と油あげのみそ汁 【真駒内桜山小】 振替休業日(給食なし)	23日 秋分の日	24日 角食 チキンクリーム煮 大根サラダ フルーン ▲いちごジャム	25日 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げぎょうざ 南区産小松菜のナムル	26日 肉うどん 十五夜ごまだんご 梨
米、おおむぎ、昆布、<u>鯉</u>フィレ、紅<u>ごま</u>油、<u>ごま</u>油、清酒、炊き込みわかめ、白<u>ごま</u>、鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全<u>卵</u>、小麦粉、かたくり粉、ペーキングパウダー、なたね油、揚げ油/だいこん、<u>波揚げ</u>、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/		角食鶏肉、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、<u>バター</u>、サラダ油、<u>牛乳</u>、<u>豆腐</u>、<u>チーズ</u>、<u>スキムミルク</u>、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白<u>ごま</u>、醤油、きび砂糖、<u>ごま</u>油、穀物酢、黒こしょう/ブルーノ/ジャム(水飴、砂糖、いちご、ゲル化剤、クエン酸)	白飯、<u>豆腐</u>、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、かたくり粉、鶏がらスープ/ぎょうざ、なたね油、揚げ油/ハム、こまつな、<u>もやし</u>、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、<u>ごま</u>油、トウバンジャン、白<u>ごま</u>/	ソフトめん、豚肉、<u>波揚げ</u>、<u>つと</u>、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布/白玉もち、黒すり<u>ごま</u>、きび砂糖、食塩/なし
29日 ほうれん草ピラフ 野菜コロッケ フルーツミックス	30日 和風そぼろごはん 大豆フレークのすまし汁 たたききゅうり	1日 背割コッパ かぼちゃのポタージュ セルフドック (ケチャップソース) 黄桃缶	2日 ご飯 さつま汁 サバ揚げ 小松菜と もやしのおひたし	3日 味噌ラーメン フレンチポテト パイン缶詰 【芸術の森小】1・2年生なし
米、おおむぎ、<u>バター</u>、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、ほうれんそう、食塩、醤油/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、コーン、にんじん、<u>グリンピース</u>、脱脂粉乳、植物油、醤油、小麦粉、パン粉、白<u>ごま</u>、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	白飯、鶏肉、<u>鏡き豆腐</u>、切り干し大根、干しいたけ、白<u>ごま</u>、しょうが、ごぼう、にんじん、<u>波揚げ</u>、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/<u>大豆</u>の華フレーク、<u>豆腐</u>、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、清酒、食塩、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、<u>ごま</u>油、白<u>ごま</u>/	背割コッパパンベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、セロリー、パセリ、小麦粉、<u>バター</u>、サラダ油、<u>牛乳</u>、<u>豆腐</u>、<u>スキムミルク</u>、<u>チーズ</u>、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/チキンウインナー(豚鶏挽肉、粉末水飴、えんどう豆蛋白、酵母、香辛料)、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/黄桃缶詰	白飯豚肉、さつまいも、<u>豆腐</u>、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油/こまつな、<u>もやし</u>、糸かつお、醤油/ 【芸術の森小】 開校記念日	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すり<u>ごま</u>、白<u>ごま</u>むき、赤みそ、白みそ、みりん風調味料、本みりん、トウバンジャン、<u>ごま</u>油、醤油、清酒、しょうが、<u>もやし</u>、玉ねぎ、メンマ、にんじん、サラダ油、ほうれんそう、長ねぎ、くきわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/ペビーパイン缶詰

