

給食だより



家庭数配付

令和7年8月29日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

9月は食生活改善普及月間です

厚生労働省では、食生活改善の重要性について理解を深め、日常生活での実践を促進するため、毎年9月を食生活改善普及運動の実施期間としています。「食事をおいしくバランスよく」をテーマに「毎日プラス1皿の野菜・果物」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日の食事にwith ミルク」を重点目標としています。

食事をおいしくバランスよく食べましょう

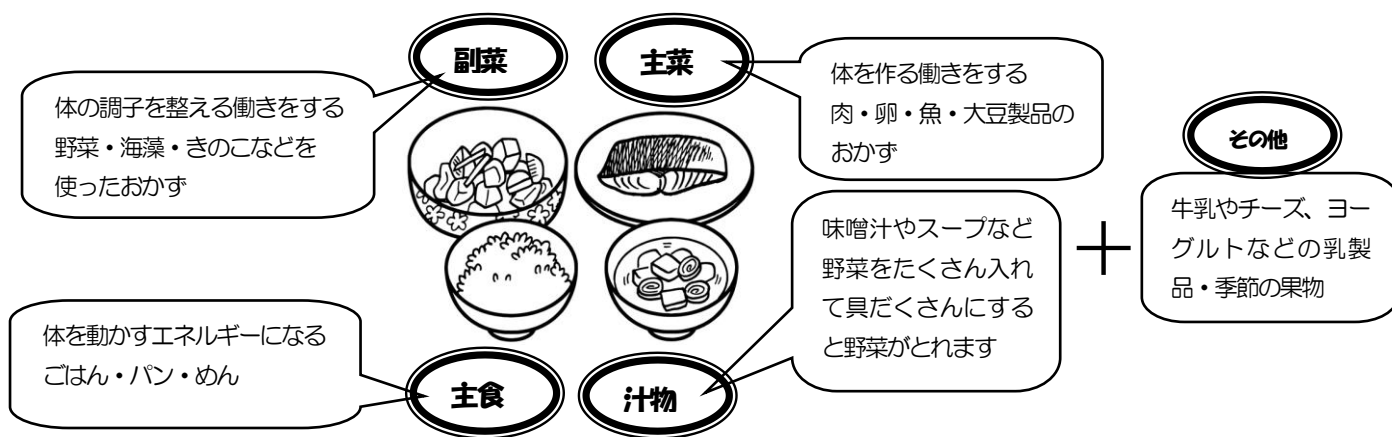
プラス1皿の野菜・果物



毎日の暮らしに
With ミルク

おいしく減塩
1日マイナス2g

「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえると栄養のバランスのとれた食事になります。
季節の果物や乳製品も加えると栄養のバランスが更によくなり、おいしく食べられます。



「減塩のポイント」

減塩



□薄味に慣れる。

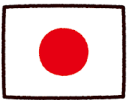
※素材の味を味わえるように、調味料は控えめにする。

□めん類の汁は、できるだけ飲まないようにする。

□ソースやしょうゆのかけすぎ・つけすぎに注意する。

□汁物はだしのうまみを効かせ、具たくさんにして汁の量を減らす。

□酸味のある食材や調味料、カレー粉などの香辛料を活用する。

たべよう  ニッポン!

今月は札幌市の
「スープカレー」です

2学期も、日本全国の郷土料理や御当地メニューについて紹介します。

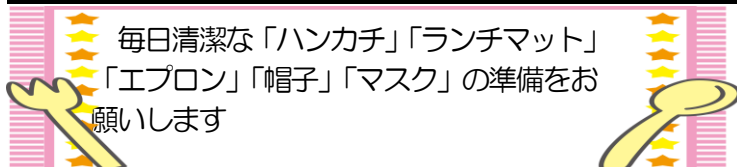
給食において日本各地の様々な料理や食材を実際に味わうことで、食に興味をもってもらえたらと思います。



9月のこんだて



月	火	水	木	金
1日 コーンピラフ 北海道産ブリカツ 小松菜サラダ	2日 肉炒め丼 味噌汁 温州みかんゼリー	3日 横割りバンズ ワントンスープ 釧路産たらフライ とうもろこし	4日 白飯 ピリカラすきやき イカフライ おかかふりかけ	5日 冷麦 かぼちゃの天ぷら ミニトマト
胚芽米・大麦・バター・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ／ぶり／ハム・春雨・ひじき・こまつな	豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれんそう・りんご・しょうが・たまねぎ・にんにく・／だいこん・油揚げ	ワントン・豚肉・にんじん・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく／鰯	豚肉・豆腐・しらたき・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・ごま・にんにく・りんご・しょうが・いか／しらすまし・糸鰯・のり・青のり・ごま	油揚げ・しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ／かぼちゃ・卵
8日 ＜共栄小振替休業日＞ ドライカレー 小松菜とベーコンのサラダ	9日 和風そぼろごはん すまし汁 たたききゅうり	10日 角食 チキンクリーム煮 大根サラダ いちごジャム	11日 白飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ もやしのナムル	12日 味噌ラーメン フレンチポテト 梨
胚芽米・大麦・豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・大豆・ピーマン・レーズン／ベーコン・小松菜・もやし・ごま	鶏肉・豆腐・切干大根・しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・／豆腐・わかめ・しいたけ・長ねぎ／きゅうり・ごま	鶏肉・にんじん・たまねぎ・マカロニ・マッシュルーム・パセリ・牛乳・バター・豆乳・チーズ・スキムミルク／だいこん・まぐろ・きゅうり・にんじん・ごま	豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく／ししゃも／こまつな・もやし・にんじん・ごま	豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれんそう・長ねぎ・荳わかめ／じゃがいも
15日 敬老の日	16日 豚ミックス丼 味噌汁 からし和え	17日 黒コッペパン コーンシチュー あさりのサラダ 梨	18日 ほうれんそうピラフ 揚げいわしバーグ フルーツミックス	19日 ＜もみじの森小遠足＞ 五目うどん バターポテト りんご
	豚肉・しょうが・厚揚げ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま／キャベツ・油揚げ／ちくわ・こまつな・はくさい	コーン・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク／あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま	胚芽米・大麦・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・ほうれんそう／いわし・たまねぎ・にんじん・しょうが・ねぎ・たらすりみ／みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶	鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・長ねぎ・しいたけ／じゃがいも・牛乳・バター
22日 ピピンバ かぼちゃクロック フルーツカクテル	23日 秋分の日	24日 横割りパン かぼちゃのポタージュ メンチカツバーガー パン缶	25日 白飯 さつま汁 さば揚げ 照り焼きソース おひたし	26日 ゆであげミートソース スパイシーポテト すだちゼリー
胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・こまつな・う・もやし・ごま／かぼちゃ・たまねぎ・スキムミルク／みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんごジュース		ベーコン・かぼちゃ・パセリ・たまねぎ・バター・牛乳・セロリー・豆乳・チーズ・スキムミルク／豚肉・たまねぎ	豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ／さば／ほうれんそう・はくさい・糸鰯	スパゲティ・豚肉・たまねぎ・にんじん・トマト・大豆・パセリ・マッシュルーム・セロリー・にんにく／じゃがいも
29日 鮭ごはん 味噌汁 カレークロック	30日 スープカレー 黄桃缶	★行事予定★ ＜共栄小＞ 1日 4年校外学習 2日 6年校外学習 10日 3年校外学習 17日 さくら学級校外学習		★行事予定★ ＜もみじの森小＞ 2日 4年校外学習 4日 6年校外学習 11日・12日 5年滝野宿泊学習 12日 給食試食会 25日 6年校外学習
胚芽米・大麦・鮭・たきこみワカメ・ごま／小松菜・厚揚げ／じゃがいも・豚肉・たまねぎ・牛乳	鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・いんげん・しめじ・たまねぎ・セロリー・りんご・しょうが・トマト			



- ・牛乳は毎日200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物にはえび・かに等の甲殻類が混入している場合があります。
- ・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。