

給食だより

# いただきます 9月



2025.8.29 発行

札幌市立西園小学校

札幌市立西宮の沢小学校



酷暑の夏が終わり、多くの食材が収穫の季節を迎えています。栄養豊富な旬の食材を上手に活用して、暑さで疲れた体の回復に努めたいものですね。給食でも、可能な限り旬の地場産食材を取り入れていきたいと考えています。しっかり食べて、気温の変化に負けない強い体をつくってほしいと思います。

## 疲れていませんか？

夏の暑さで体力が低下すると、今ごろの季節に体調不良が現れがちです。十分な睡眠とバランスの良い食事で体力の回復に努めましょう。



## 9月よていこんだて



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ひやしラーメン 厚揚げとさつまいもの 甘煮 ミニトマト	小松菜ピラフ 野菜コロッケ フルーツミックス	ごはん スープカレー 温州みかんゼリー	黒コッペパン コーンシチュー チキンナゲット 小松菜パコッサラダ	ごはん ピリカラすき焼き いかフライ おかかふりかけ
ハム もやし きゅうり どうもろこし 人参 油 ごま/厚揚げ 油 さつまいも 砂糖 片栗粉/ミニマ	胚芽米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ ニンニク コーン 油 小松菜/じゃが芋 豚肉 玉ねぎ どうもろこし 人参 グリンピース スキムミルク 油 小麦粉 バン粉 ごま/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 りんご缶	精白米 鶏肉 にんにく クレープ 油 じゃが芋 油 南瓜 さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 トマト/みかんジュース 砂糖	コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 パター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/鶏肉 植物たんぱく質 バン粉 澱粉 おから 砂糖 小麦粉 クラッカー コーンフラワー 米粉 ブドウ糖 油/小松菜 ベーコン もやし ごま油	精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 ねぎ たもぎたけ にんにく しょうが りんご ごま 油/わかめ バン粉 小麦粉 油/らす干し かつおぶし のり 青のり ごま

## 大浜みやこ 南瓜



3日のスープカレーには、大浜みやこ南瓜を使用します。海沿いの環境で育つ大浜みやこ南瓜は、ホクホクとした食感と甘みが強いことで知られ、全国的にも有名なブランド作物です。



8日	9日	10日	11日	12日
パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	五目ごはん みそ汁 ブリの南部あげ	ごはん とうふのオイスターソース煮 ししゃものピリ辛揚げ ごまあえ	背割りコッペパン チリコンカン コーンフライ 果物	和風そぼろごはん すまし汁 たたききゅうり
豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 油/じゃが芋 油/牛乳 生クリーム 水あめ 砂糖	胚芽米 大麦 とり肉 油 揚げ しらす 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリンピース 油 砂糖/豆腐 わかめ ねぎ/ぶり 小麦粉 卵 ごま油	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 油 砂糖 片栗粉/カラブししゃも 小麦粉 片栗粉 油/小松菜 もやし ごま 砂糖	豚肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ 油 砂糖/どうもろこし 牛乳 小麦粉 油 粉乳 バン粉/梨	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ひじき ごぼう 人参 生姜 ごま油/大豆フレーク 豆腐 ほうれん草 ねぎ 干しいたけ 片栗粉/胡瓜 ごま油

# 9月 食生活改善普及 運動月間

9月は食生活改善普及運動月間です。毎日を健康で過ごすため、この機会に食生活を見直してみましょう。

大人になってから食習慣を変えるのは難しいものです。薄味に慣れることや、食事には必ず野菜のおかずを一品添えるなど、子どもの頃から習慣づけておくことが大切です。



食事には、野菜料理を一品は添えるようにしましょう。

淡色・緑黄色野菜をバランス良く！

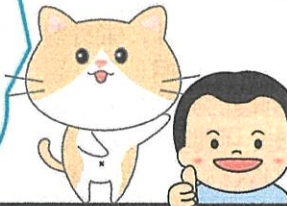


酸味や出汁の旨味を活用しましょう！

減塩を心がけ、薄味に慣れるようにしましょう。



牛乳・小魚・海藻をしっかりと！



カルシウムを十分に摂れるようにしましょう。



月	火	水	木	金
15日	16日	17日	18日	19日
<b>敬老の日</b>  	ビビンバ メンチカツ <small>くだもの</small> 果物	ごはん スンドゥブチゲ ひじき <small>はるまき</small> 春巻 いそあえ	横わりバンズパン フィッシュバーガー レタス入りミストローネ <small>くだもの</small> 菓物	ごはん さつま汁 サバ照り焼き おひたし
	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま 油/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆 片栗粉 油 砂糖/りんご	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 あさり 人参 玉葱 えのき茸 たら 胡麻油/キャベツ ひじき 豚肉 はるさめ 人参 小麦粉 油/小松菜 もやし のり	たら 卵 小麦粉 パン粉 油 /中濃ソース/ベーコン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ トマト セロリ/ぶどう(巨峰)	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ/さば 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 片栗粉/小松菜 もやし かつおぶし
22日	23日	24日	25日	26日
しょうゆラーメン フレンチポテト <small>くだもの</small> 菓物	<b>秋分の日</b>  	ぶたミックスどん みそ汁 からしあえ	背割りコッペパン かぼちゃポターシュ セルフドック <small>くだもの</small> 菓物	ごはん 五目きんぴら みそ汁 さんまかばやき
豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 くわがめ 油/ ジャが芋 油/パン缶		精白米 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン ごま 砂糖/キャベツ 油揚げ/ハム ほうれん草 もやし	ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/鶏肉 豚肉 水飴 砂糖/黄桃(缶)	精白米/ごぼう 人参 つき こんにゃく さつまあげ 油揚げ さやいんげん ごま/高野豆腐 わかめ ねぎ/さんま 片栗粉 小麦粉 油 しょうが ごま
29日	30日	※牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。 ※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認ください。 ※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。 ※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。 ※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP( <a href="http://www.city.sapporo.jp">http://www.city.sapporo.jp</a> )でご確認ください。		
肉うどん ごまだんご <small>くだもの</small> 菓物	鮭ごはん みそ汁 とり天			
豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 干しいたけ たもぎたけ/白玉もち 黒ゴマ 砂糖/梨	胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま/大根 油揚げ/鶏肉 卵 小麦粉 しょうが にんにく 片栗粉			