



令和7年8月29日(金)
札幌市立東光小学校

9月は食生活改善普及運動月間です



野菜をとりましょう

野菜でビタミンやミネラル、食物せんいをとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

<野菜をたくさん食べるコツ>

- 汁物を具たくさんにする。
- ゆでる・蒸すなど加熱することで、かさを抑える。
- 手軽なカット野菜を活用する。



塩分を控えましょう

塩分の摂りすぎは将来の生活習慣病のリスクを高めてしまいます。

<減塩のコツ>

- 麺のつゆは残すようにする。
- ドレッシングなどは、最初からかけるのではなく、味を見ながら少しずつかける。
- 薬味や香辛料を活用する。



「旬の北海道産野菜を味わおう」

給食では今年度も「旬の北海道産(札幌産)野菜を味わおう」という取組をおこなっています。

今月は、札幌産 ほうれん草(ポーラスター)を給食で使用する予定です。
(生育状況により変更する場合があります。)



～札幌市学校給食会からのお知らせです～

「親子市場見学・料理教室」を開催します

日時: 令和7年10月18日(土)
9時00分～13時30分
場所: 札幌市中央卸売市場管理センター
対象: 市内在住の小学校4年生～6年生と
その保護者(1組2名)

※応募方法など詳しくはホームページを
ご覧下さい。



～中央保健センターからのお知らせです～

「食育・健康づくり展 IN 千・カ・ホ」

があります

日時: 令和7年9月30日(火)
11時00分～16時00分
場所: 札幌駅前地下歩行空間
憩いの空間北1条東
内容: 骨密度や血管年齢などの計測
レシピ等の配付
健康に関するゲームなどのブース
等

9月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

PAGE 1

月	火	水	木	金
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
	6年 こころの劇場		4年 ニッセイ名作シリーズ	
ほうれん草ピラフ 野菜コロッケ フルーツカクテル	さんまのかば焼き丼 味噌汁(高野豆腐・わかめ) 五目きんぴら	{ 横割バンズ たらフライ レタス入りミネストローネ 冷凍みかん	豚ミックス丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 黄桃缶	海藻入り冷やしラーメン 青のりポテト ミニトマト
米・麦・ほうれん草・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・にんにく・バター/コロッケ(じゃが芋・豚肉・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・松菜/果物缶(みかん・パイ・黄桃・洋梨・甘夏)・りんご果汁	さんま・生姜・ごま/高野豆腐・わかめ・長ねぎ/ごぼう・人参・こんにゃく・さつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま	レタス・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マカロニ・セロリ・トマト缶/真だら・鶏卵	豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・生姜・ごま/キャベツ・油揚げ	ハム・もやし・きゅうり・人参・茎わかめ・刻み昆布・ごま・ごま油/冷凍フレンチポテト・青のり
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
五目ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) ぶりの南部揚げ	ご飯 さつま汁 サバの照り焼きソース おひたし	{ 背割コッパ ウィンナソーテー かぼちゃのポタージュ 黄桃缶	和風そぼろごはん すまし汁(大豆フレーク) たたききゅうり	冷 麦 かぼちゃの天ぷら パイン缶詰
米・麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干椎茸/豆腐・わかめ・長ねぎ/ぶり・鶏卵・ごま	豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば/ほうれん草・もやし・かつお節	チキンウィンナ(鶏肉・豚肉)/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ	鶏ひき肉・豆腐・ごぼう・人参・切干大根・干椎茸・ひじき・生姜・ごま/大豆フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸/きゅうり・ごま・ごま油	油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ/かぼちゃ・鶏卵
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
敬老の日 	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ ごま和え 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/カラフトししゃも(子持ち)/ほうれん草・もやし・ごま	{ 背割コッパ チリコンカン コーンフライ 梨 豚ひき肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃが芋・人参・パセリ・トマトピューレ/コーンフライ(コーン・牛乳・スキムミルク)	5年 稲刈り体験 肉炒め丼 揚げえびシュウマイ りんご缶	ゆであげミートソース スパイシーポテト カップゼリー(すだち) 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・トマトピューレ/冷凍フレンチポテト・香辛料/ゼリー(すだち果汁)
9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
コーンピラフ サケフライ 小松菜サラダ	秋分の日 	黒コッパパン コーンシチュー チキンナゲット ほうれん草とベーコンのサラダ ベーコン・ホールコーン・クリームコーン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/ナゲット(鶏肉・おから)/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま	6年キタラファーストコンサート スープカレー カップゼリー(みかん) 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶/ゼリー(みかん果汁)	しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶詰 豚肉・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ほうれん草・長ねぎ・生姜・にんにく・茎わかめ/冷凍フレンチポテト
9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
鮭ごはん とり天 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げぎょうざ ナムル 豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ)/ほうれん草・もやし・人参・ごま	{ 角食 いちごジャム チキンクリーム煮 大根サラダ ブルーコン 鶏肉・マカロニ・人参・玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/大根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	ご飯 ピリカラすき焼き いかフライ おかかふりかけ 豚肉・豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまご茸・にんにく・生姜・りんご・ごま/いかフライ(いか)/かつお節・しらす干し・切りのり・青のり・ごま	肉うどん ごまだんご 梨 豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たまご茸/しらす・たま・黒すりごま
米・麦・鮭フィレ・炊き込みわかめ・ごま/鶏肉・生姜・にんにく・鶏卵/大根・油揚げ				