

いただきます！



給食だより【9月号】

札幌市立鴻城小学校

札幌市立あいの里東小学校

夏休みが明け、きれいに清掃した調理室で二学期の給食調理がスタートしました。初日の給食時間の様子や少ない残量から、児童のみなさんが元気に新学期を迎えられたことが伝わってきました。

学校生活の楽しみがふえるように、今学期も安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思います。

9月は「食生活改善普及運動」月間です

生涯にわたり健康で過ごすためには、各自が食生活の重要性について理解を深め、実践していくことが大切です。今年度の目標、「**まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス**」を基本テーマに、バランスのよい食生活を心がけましょう。塩分（ナトリウム）は体に必要なものですが、過剰な摂取は病気のリスクを高めます。夏に増えていた摂取量を見直すなど、この機会にご家族の健康について考えてみてはいかがでしょうか。



**今日の
「プラス1皿」は
野菜・果物に決定**

食事に野菜・果物を
まずは1皿追加しませんか。
野菜・果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
毎日の食事に取り入れ、
適切な食生活につなげましょう。

SMART LIFE PROJECT



今年はいっ？ 十五夜・十三夜

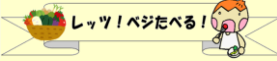
今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみても、いかがでしょうか。



9月予定献立

★アレルギー対応「除去食対応」あり

▲アレルギー対応「代替食対応」あり

月	火	水	木	金
【使用予定くだもの】  果物缶詰 (梨・桃・りんご・パイン・みかん)	9月1日 ・キーマカレー ・野菜サラダ  豚肉、玉葱、人参、セロリ、大豆水煮、パセリ、レーズン、トマト缶/ミニトマト、きゅうり、ブロッコリー ＊マヨネーズ別（全卵）	2日 ・冷やしラーメン ・きなこポテト ・洋梨缶 ハム、もやし、きゅうり、人参、茎わかめ、ごま/冷凍フレンチポテト、きな粉	3日 ・わかめごはん ・味噌汁 (高野豆腐/小松菜) ・レバー入りメンチカツ 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/高野豆腐、小松菜/（既製品）	4日 ・ごはん ・けんちん汁 ・日本海産ほっけフライ ・のりの佃煮 ・鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/（既製品）/のり、ひじき
7日 ・角食 ・レタス入りミネストローネ ★たらのハーブフライ ▲いちごジャム フードリサイクルレタス、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、マカロニ、トマト缶、セロリ/たら、鶏卵、粉チーズ、パセリ、バジル	8日 ・そばろごはん ・味噌汁（白菜/油あげ） ・揚げえびしゅうまい 鶏肉、焼き豆腐、切干大根、干椎茸、ひじき、白ごま、ごぼう、人参/白菜、油あげ/（既製品）	9日 ・冷や麦 ★かぼちゃ天ぷら ・黄桃缶 油あげ、干椎茸、つと、きゅうり、長葱/かぼちゃ、鶏卵	10日 ・コーンピラフ ・サバ香味揚げ ・小松菜サラダ 胚芽精米、大麦、ベーコン、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ/さば/ハム、春雨、ひじき、小松菜	11日 ・ビビンパプ（小松菜） ・大豆フレークのすまし汁 ▲ブルーベリーゼリー 豚肉、焼き豆腐、メンマ、長葱、人参、小松菜、もやし、ごま/大豆フレーク、豆腐、ほうれん草、長葱、干椎茸/（既製品）
14日 振替休業日	15日 ・ごはん ・豚汁 ・さんまのかば焼き ・からし和え 豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長葱/さんま、ごま/焼き竹輪、キャベツ、ほうれん草	16日 ・肉うどん ・ごまだんご ・なし 豚肉、油あげ、人参、ほうれん草、長葱、干椎茸、たまご茸/白玉もち、黒ごま	17日 ・五目ごはん ・味噌汁 (とうふ/なめこ) ★ほっけのフライ 胚芽精米、大麦、鶏肉、油あげ、白滝、人参、ごぼう、筍、ひじき、干椎茸、グリーンピース/なめこ、豆腐、長葱/ほっけ、鶏卵	18日 ・ごはん ・マーボー豆腐 ・ひじき春巻 ・きゅうり味噌だれ 豆腐、豚肉、人参、長葱、干椎茸/（既製品）/きゅうり、ごま
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 ★エスカロップ ・ナムル 【ライス】胚芽精米、大麦、パセリ、筍【カツ】豚肉、鶏卵【ソース】玉葱、人参、トマトピューレ/ほうれん草、もやし、人参、ごま	25日 ・スープカレー ・フルーツミックス 鶏肉、じゃが芋、かぼちゃ、いんげん、しめじ、玉葱、セロリ、りんご、トマト缶/果物缶詰（りんご、みかん、パイン、黄桃、梨）
28日 ・背割りコッペパン ・チリコンカン ・コーンフライ ・なし 豚肉、いんげん豆、玉葱、じゃが芋、人参、パセリ、トマトピューレ/（既製品）	29日 ・ごはん ・味噌けんちん汁 ・ひじき入りぎょうざ ・ごま和え 鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/（既製品）/小松菜、白菜、すりごま	30日 ・醤油ラーメン ・フレンチポテト ・パイン缶 豚肉、メンマ、つと、もやし、玉葱、人参、長葱、ほうれん草、茎わかめ/冷凍フレンチポテト	10月1日 ・焼豚チャーハン ★高野豆腐フライ ・プルーン 胚芽精米、大麦、豚肉、人参、玉葱、コーン、干椎茸、グリーンピース/高野豆腐、恵蘭、すりごま、	2日 ・ごはん ・豆腐の オイスターソース煮 ・ししゃもビリカラ揚げ ・磯和え 豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、長葱、人参/カラフトししゃも（子持ち）/小松菜、もやし、のり

＊牛乳は毎日 200ml つきます。 ＊野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。

＊カラフトししゃも（子持ち）、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。

＊使用する主な食材を載せています。（アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください）