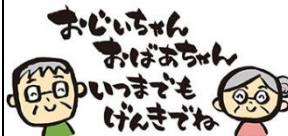


がつ よてい 9月の予定こんだて

月	火	水	木	金
4日 冷やしためきうどん(えび入り) ポテトグラッセ パイン缶詰	5日 といめし 豚汁 かぼちゃの天ぷら 	6日 本郷小5年宿泊学習① ソースカツ丼 味噌汁 冷凍みかん	7日 本郷小5年宿泊学習② たらフライチーズバーガー レタス入りミネストローネ フルーン	8日 本郷小5年休業日 ごはん ピリカラすき焼き いわしのかりかりフライ しょうが和え
あさり、えび、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、つと、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ／じゃがいも、バター、牛乳／パイン缶詰	胚芽精米、大麦、鶏肉、生姜、玉ねぎ／豚肉肩、木綿豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜／かぼちゃ、小麦粉、卵	豚肉、小麦粉、卵、パン粉、キャベツ／木綿豆腐、小松菜、えのきたけ／冷凍みかん	たらフライ、スライスチーズ／ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリ／フルーン	豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、ごま、長ねぎ、こんにゃく、生姜、りんご／いわしのかりかりフライ／ほうれん草、白菜、生姜
11日 しょうゆラーメン シナモンポテト 梨	12日 シーフードピラフ メンチカツ(中濃ソース) みかん	13日 平和通小4年生給食なし カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ	14日 揚げパン(シナモン) ワンタンスープ ココロサラダ	15日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものから揚げ 巨峰
豚肉、メンマ、生姜、こんにゃく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、莴わかめ／さつまいも／梨	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ／メンチカツ／早生みかん	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、こんにゃく、グリーンピース、小麦粉、カレールウ／ほうれん草、ホールコーン、ごま	ワンタン皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、こんにゃく、玉ねぎ／ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま	木綿豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、こんにゃく、片栗粉／カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉／巨峰
18日 敬老の日 	19日 ゆであげミートソース 青のいポテト	20日 玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁 ミニトマト	21日 たきこみいなり さんまスパイス揚げ おひたし	22日 平和通小遠足 ごはん さつまい チキンクラッカー揚げ のりとあさりの佃煮 
25日 五目うどん 枝豆 ごまだんご 	26日 ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめフライ パイン缶詰	27日 根菜のスープカレー フルーツミックス 	28日 ハンバーガー かぼちゃのポタージュ 切り干し大根のサラダ	29日 ごはん スンドゥブチゲ 野菜春巻き ナムル
鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ／枝豆／白玉もち、ごま	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン人参、玉ねぎ、こんにゃく、ホールコーン、ほうれん草／白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉／パイン缶詰	豚肉、じゃがいも、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、こんにゃく、トマト缶詰／みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	ハンバーグ／ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ／切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま	木綿豆腐、豚肉、生姜、こんにゃく、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら／野菜春巻き／小松菜、もやし、人参、ごま

*牛乳(200mL)は毎日つきます

*主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭(西崎)までご連絡ください。

*海産物(ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚)には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。

*果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

9月 きゅうしょくだより

令和5年(2023年)9月1日発行 札幌市立本郷小学校 札幌市立平和通小学校

9月は…

食生活改善普及月間

です



食塩(塩化ナトリウム)は私たちが生きるために欠かせない栄養素の一つです。ですが、最近では過剰な塩分摂取が問題になっています。塩分のとり過ぎは身体にさまざまな悪影響を及ぼします。少しでも将来の病気にかかるリスクを下げるためにも、子どものうちから薄味に慣れておくことがとても大切です。ポイントは、「おいしく減塩」です。

酸味の利用

酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう



香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう



汁物はだしをきかせて具を増やす

だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大。汁物は野菜を入れて、具沢山にしましょう



献立にメリハリを

全て薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにすると食事の満足度が高まります



● 食べるときのコツ

食塩を多く含む食品を避ける

食塩が多い食品は控えましょう。漬物や練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です。



減塩食品を利用

減塩醤油など、塩分を減らした食品を利用しましょう



食べるときに味付けする

下味はつけずに調理し、食べるときに塩をふりかけたり、醤油をつけて食べましょう



汁物の汁を残す

塩分を含む汁は残し、汁物は1日1杯までにしましょう



今年のお月見は 9月29日

お月見は、縁側に月見団子や里いも、豆をそなえ、ススキを飾って、月をながめるといふ行事です。月見団子などのおそなえものは、その年に田畑でとれた野菜やくだものなどの収穫を月に感謝する意味があります。

