



きゅうしょくだより

暑かった夏も終わり、秋が訪れようとしています。秋は、さつまいもや栗、ぶどう、柿など美味しいものがたくさんあり、「食欲の秋」ともいわれています。美味しいからといって、食べすぎは体によくありません。栄養バランスを考えた食事をするようにしましょう。

9月は「食生活改善普及月間運動」です。

この運動は「**食事をおいしく、バランスよく**」をテーマに、「野菜摂取量の増加」「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「食塩摂取量の減少」を目指しています。今回は「野菜摂取量の増加」について、御紹介します。



「あと1回」をプラス！無理なく野菜の摂取回数を増やすコツ

野菜は、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるため、生活習慣病等の観点から、350g以上の摂取が目標とされています。令和4年度に行われた札幌市健康・栄養調査結果では、野菜の摂取量は平均284gで、目標量の350gをとれている人の割合は29.8%でした。さらに、同調査では、1日の野菜摂取回数が多い人ほど野菜摂取量が多い傾向にあることがわかりました。1食あたりの量を増やすのではなく、**食べる回数を増やす**ことを心がけましょう。

その1 朝ごはんに「ちょい足し」をする

ミニトマトやきゅうりなど気軽に出せる野菜を 用意しておく。

冷凍野菜などを上手く活用しましょう。

その2 スープや味噌汁に入れる

前日の夜の汁物に、冷凍野菜（コーンやほうれんそう）を入れる。

その3 朝ごはんや間食に…手作りピザトースト

食パンにケチャップをぬって、ベジタブルミックスとチーズをのせて、焼いて食べる。



9月 よていこんだて

月	火	水	木	金
7 背割コッペ チリコンカン コーンフライ 梨	8 きよたやさい ビビンパブ 大豆フレークの すまし汁  アイスクリューム	9 パスタシーフード トマトソース ビーンズサラダ	10 わかめごはん 味噌汁 とり天	11 かなで学級給食なし スープカレー フルーツミックス
豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃが芋・人参・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ・カレー粉・チリパウダー・デミグラスソース・鶏ガラ／コーンフライ（既製品）／梨	豚肉・豆腐・メンマ・生姜・にんにく・豆板醤・人参・ ほうれん草 ・もやし・ごま・醤油・砂糖・酢／大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・椎茸・醤油／アイスクリーム（既製品）	ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏ガラ／手ぼう豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・醤油・玉ねぎ・砂糖	米・麦・酒・わかめ・ごま／厚揚げ・小松菜・味噌・削り節・昆布／鶏肉・生姜・にんにく・卵・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー	鶏肉・ワイン・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・カレー粉・トマト缶・醤油・鶏ガラ／みかん缶・パイナップル缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶・砂糖
14 食パン いちごジャム レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ	15 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え きよたやさい	16 4年生校外学習 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶	17 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	18 
いちごジャム（既製品）／ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・ケチャップ・鶏ガラ／たら・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ	豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・しょうが・醤油・砂糖・オイスターソース・片栗粉／カラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・醤油・砂糖・豆板醤／ ほうれん草 ・もやし・のり・醤油	豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ほうれん草・茎わかめ・醤油・鶏ガラ・豚骨・昆布／フレンチポテト（既製品）・塩・こしょう／パイン缶	米・麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム／ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま／ハム・春雨・ひじき・醤油・砂糖・小松菜・からし	
21 	22 	23 	24 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 黄桃缶	25 ごはん けんちん汁 味噌味 さんまのかば焼き からし和え きよたやさい
			米・麦・豚肉・ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリーンピース・醤油／高野豆腐・醤油・砂糖・酒・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉	鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・味噌・削り節・昆布／さんま・片栗粉・小麦粉・醤油・砂糖・酒・生姜・ごま・片栗粉／ちくわ・ ほうれん草 ・もやし・醤油・砂糖
28 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶	29 和風そばろごはん 味噌汁 えびシュウマイ	30 お月見献立 肉うどん ごまだんご 洋なし缶	10/1 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	2 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え
あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラ／大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖／パイン缶	鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・ごぼう・人参・味噌・醤油・砂糖／大根・油揚げ・味噌・削り節・昆布／えびシュウマイ（既製品）	豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・ねぎ・椎茸・たもぎ茸・醤油・砂糖・削り節・昆布／白玉もち・ごま・砂糖・塩／洋なし缶	米・麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・椎茸・醤油・砂糖／豆腐・なめこ・ねぎ・味噌・削り節・昆布／さば・醤油・酒・醤油・片栗粉・小麦粉	豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・生姜・味噌・削り節・昆布／ひじき入りぎょうざ（既製品）／小松菜・白菜・ごま・醤油・砂糖

★牛乳は、毎日200mL 付きます。

★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。

★献立の下の方には、主な食材を記載しています。すべての食材は記載されていません。

★しらすやわかめなどの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。また、ししゃもの体内にえびが混入している場合もありますので、アレルギーがあり、御心配な方は御相談ください。

