

9月 給食だより

令和3年(2021年)8月30日

札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校

9月は 食生活改善普及月間です！ 今年度の基本テーマは「食事をおいしく、バランスよく」

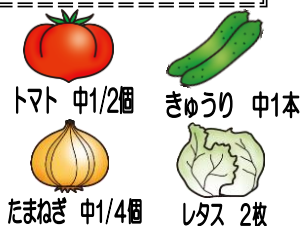
がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は今や大人だけではなく、子どもにも身近なものとなっており、その増加は大きな健康問題となっています。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により食生活が大きく変わり、感染拡大前と比べて野菜の摂取量や果物、牛乳および乳製品の摂取量が減ったとの報告もあり、一層の食生活の改善が重要です。

国民一人一人が改めて食生活改善の重要性についての理解を深め、日常生活での実践を促すために、令和3年9月1日(水)～30日(木)までの1か月、「食生活改善普及運動」が全国的に実施されます。

野菜をしっかり食べていますか？ 「毎日プラス1皿の野菜」 1皿分の野菜の量、およそ60～70g

野菜を無理なく食べるには、まずは3食きちんと食べることが大切です。調理方法の工夫として、下ゆでをして小分けに冷凍保存しスープや炒め物に利用しましょう。また火をとおすとカサが減るのでたくさん食べることができます。



トマト 中1/2個 きゅうり 中1本



たまねぎ 中1/4個 レタス 2枚

塩分をとりすぎていませんか？ 「おいしく減塩1日マイナス2g」

～減塩のコツ～

- ①酢やかんきつ類を上手に使いましょう。
酸味には、塩味を強く感じさせる作用があります。
- ②だしをきかせましょう。
かつおや昆布などのだしの旨味成分により、塩分を減らしても物足りなく感じません。
- ③辛味や香り成分でカバーしましょう。
香辛料などを使うと味にメリハリがでて塩分を控えめにできます。

食事に牛乳・乳製品をとり入れていますか？ 「毎日のくらしにwithミルク」

そのままの牛乳が苦手な人は、みかん缶入りミルクゼリーにしたり、シチューやコーンクリームスープ、グラタンなどにいれて食べるのもよいでしょう。
またチーズやヨーグルトなどの乳製品を朝食に少しずつとり入れていくとよいですね。



毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。

-2
おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

毎日のくらしに
with
ミルク

牛乳・乳製品で
健康生活
20代～30代の3人に1人が
牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる、
牛乳・乳製品をとって
あなたの未来も健康に。

非常食の準備

9月1日は『防災の日』です。多くの国民が防災や災害についての知識を高めることを目的に、1960年に制定されました。非常食の準備として、飲料水の保存の目安は、最低でも1人1日3リットル×3日分です。食料も飲料水同様3日分(レトルト食品・缶詰・ビスケット・チョコレートなど日持ちして食べ慣れた食品)は準備しておくといでしょう。

9月の予定献立

★毎日200mlの牛乳がつかます。

★野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立ごとの使用食材（少量のものは省略しています）を記載しています。ご確認ください。

月	火	水	木	金
～献立の表記について～ ◎・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立 ◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含まれます。） ※海産物（小魚・わかめ・あさり）には小さなえびやかに、貝殻が混入している場合があります。		1 △野菜カレー （ごはん） △ビーンズサラダ 北海道ハスカップゼリー （ごはん、豚肉、ワイン、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、さやし、いんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレーウ、中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ）（手亡豆、枝豆、ハム、コーン、キャベツ、醤油、玉ねぎ、酢、きび砂糖、ごま油）（ハスカップゼリー） 毎月1日は野菜の日です	2 ◎★△横割パンズ △ワントンスープ塩味 △レバー入りメンチカツ △小松菜とコーンのサラダ ★スライスチーズ （横割パンズ）（ワントン、豚肉、酒、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、鳥がら、豚骨スープ、だし）（レバー入りメンチカツ、揚げ油）（ハム、小松菜、コーン、ごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油）（スライスチーズ）	3 ごはん △マーボー豆腐 いわしのカリカリフライ △おひたし （ごはん）（豆腐、豚肉、生姜、にんにく、サラダ油、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、酒、ごま油、豆板醤、一味唐辛子、片栗粉）（いわしのカリカリフライ、揚げ油）（ほうれん草、もやし、糸かつお、醤油） 
6 今年最後の冷たい麺献立 △冷麦 △厚揚げと野菜の甘辛煮 あずきのデザート （ソフト冷麦）（油揚げ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、酒、みりん、だし、ほうれん草、長ねぎ、酢）（厚揚げ、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、豚肉、生姜、人参、グリーンピース、きび砂糖）（商品名あずきゼリーの原材料：小豆、ビートグラニュー糖、麦芽糖、オリゴ糖、寒天）	7 △小松菜とじゃこのチャーハン ★△白花豆コロッケ △中華サラダ （胚芽米、米粒麦、ごま油、酒、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、サラダ油、醤油、小松菜、かたくちいわし、生姜）（白花豆コロッケ、揚げ油）（ハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉、ごま）	8 △和風そぼろごはん （ごはん） 味噌汁 ◎★△ちくわチーズつま揚げ （ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、生姜、人参、味噌、醤油、酒、みりん、きび砂糖、油揚げ、ひじき、一味唐辛子、サラダ油）（じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、味噌、だし）（ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、揚げ油）	9 ◎★△横割パンズ ★△コーンシチュー △銀路産たらフライ・ケチャップカレーソース フルーツミックス （横割パンズ）（コーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ）（たらフライ、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、カレー粉）（みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、なし缶、なつめかん缶）	10 非常食献立 わかめごはん 救給根菜汁 △日本海産ホッケフライ ★プロセスチーズ （胚芽米、米粒麦、酒、わかめ、ごま）（救給根菜汁の主な原材料：玉ねぎ、人参、ごぼう、片栗粉、こんにゃく、さつまいも、切り干し大根、干しいたけ、だし、調味料、上白糖）（ホッケフライ、揚げ油）（プロセスチーズ） 9月1日は防災の日です
13 十五夜献立 △きつねうどん ◎△さつまいもの天ぷら ごまだんご （ソフトめん）（油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、だし、鶏肉、酒、つと、干しいたけ、長ねぎ、たもぎだけ、ほうれん草、酢、一味唐辛子）（さつまいも、小麦粉、卵、揚げ油）（白玉もち、ごま、きび砂糖）  今年の十五夜は9月21日(火)です	14 △とりめし △かれい唐揚げ・おろしソース △あげ入りおひたし （胚芽米、米粒麦、醤油、酒、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖）（かれい唐揚げ、揚げ油、大根、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉）（油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、だし、ほうれん草、白菜、醤油） 	15 △豚丼 （ごはん） きのこ汁味噌味 △酢の物 （ごはん、豚肉、醤油、みりん、きび砂糖、酒、生姜、グリーンピース、水あめ、片栗粉）（ぶなしめじ、えのきだけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、サラダ油、味噌、一味唐辛子、酒、だし）（きゅうり、わかめ、春雨、酢、醤油、きび砂糖） 	16 ◎★△背割コッペ ★△あさりのチャウダー △チリコンカン パイン缶 （背割コッペパン）（あさり、ワイン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ）（豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、人参、パセリ、サラダ油、きび砂糖、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、カレー粉、チリパウダー、鶏がらスープ）（パイン缶）	17 ごはん △カレー肉じゃが △道産にしんフライ △ごま和え （ごはん）（豚肉、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たもぎだけ、生姜、サラダ油、醤油、黒砂糖、きび砂糖、みりん、カレー粉、だし）（にしんフライ、揚げ油）（小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油）
20 敬老の日  食生活を大切にして 「健康寿命」を のばしましょう！	21 ★◆シーフードカレーピラフ ◎★△はんぺんチーズフライ △ブロッコリーとコーンのサラダ （胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、カレー粉、ベーコン、えび、あさり、いか、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油）（はんぺん、小麦粉、卵、粉チーズ、パン粉、揚げ油）（ハム、ブロッコリー、コーン、ごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油） 	22 ごはん △すき焼き △ぶりのごま味噌かけ △しょうが和え （ごはん）（豚肉、醤油、きび砂糖、酒、サラダ油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たもぎだけ、春菊、干しいたけ、黒砂糖、みりん）（ぶり、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、味噌、きび砂糖、ごま）（小松菜、白菜、生姜、醤油、みりん） 	23 秋分の日  小豆の粒が萩の花に 似ていることから「萩の餅」 と呼ばれるようになりました。 「おはぎ」となりました。	24 ごはん 味噌汁 ◎★△ハンバーグきのこソース △かぼちゃサラダ （ごはん）（もやし、油揚げ、味噌、だし）（ハンバーグ、たもぎだけ、ぶなしめじ、えのきだけ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉、ごま）（ハム、かぼちゃ、揚げ油、人参、キャベツ、きゅうり、酢、きび砂糖、醤油、ごま） 
27 △◆バスターフードトマトソース バジルポテト 温州みかんゼリー （ソフトバスタ）（ベーコン、えび、いか、あさり、ワイン、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ）（じゃがいも、揚げ油、にんにく、オリーブ油、バジル）（温州みかんゼリー）	28 △ビビンバ △十勝大豆コロッケ フルーツ白玉 （胚芽米、米粒麦、酒、醤油、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま、酢、一味唐辛子）（十勝大豆コロッケ、揚げ油）（みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、なし缶、なつめかん缶、白玉もち、上白糖、ワイン）	29 ごはん △◆厚揚げの中華煮 △さんまのみぞれかけ △磯和え （ごはん）（厚揚げ、豚肉、酒、えび、人参、玉ねぎ、たもぎだけ、たけのこ、グリーンピース、きくらげ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、ごま油、片栗粉）（さんま、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、大根、生姜、きび砂糖、みりん、片栗粉）（小松菜、もやし、のり、醤油）	30 ◎★△角食 ★△かぼちゃのポタージュ △チキンマリネサラダ ★スライスチーズ （角食）（ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏がらスープ）（鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、揚げ油、キャベツ、人参、きゅうり、きび砂糖、酢、ごま）（スライスチーズ）	～お知らせ～ 旅行的行事（予定） 北栄中学校3年生 修学旅行 9月23日（木） ～25日（土） 休業日 9月27日（月） ～28日（火）