

9月 給食だより

平成30年(2018年)8月31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の増加が大きな健康問題となっています。これらの発症や重症化を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ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、平成30年9月1日(土)～30日(日)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。

野菜をしっかりと食べていますか？

「毎日プラス1皿の野菜」

1皿分の野菜の量、およそ60～70g



トマト 中1/2個



たまねぎ 中1/4個



きゅうり 中1本



レタス 2枚

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。

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」

- 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、シチューやコンソメスープ、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。



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、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(アルファ米・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなど日持ちするもの)がよいでしょう。

9月の予定献立

★毎日200mlの牛乳が付きます。
★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
3 ◎★△横割パンズ ★△あさりのチャウダー △釧路産たらフライ・パーベキューソース (横割パンズ) (あさり、ワイン、バラベーコン、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) (釧路産たらフライ、なたね油、玉ねぎ、生姜、にんにく、りんご、醤油、ウスターソース、きび砂糖、みりん、片栗粉)	4 △ピリカラチキン丼 (ごはん) 味噌汁 △磯和え (ごはん、鶏肉、生姜、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、厚揚げ、人参、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、サラダ油、オイスターソース、豆板醤、にんにく、きび砂糖、ワイン) (大根、油揚げ、味噌、だし) (小松菜、もやし、のり、醤油)	5 △冷やしきつねうどん ★チーズポテト 果物 (巨峰) (ソフトめん) (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、一味唐辛子) (じゃがいも、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク) (ぶどう)	6 △豆腐めし ◎△ザンギ △ごま和え 鳥取県の郷土料理 (胚芽米、もち米、酒、だし、豆腐、油揚げ、人参、たけのこ、ふき、わらび、干しいたけ、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん、ごま) (鶏肉、醤油、酒、生姜、にんにく、卵、片栗粉、なたね油) (小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油)	7 ごはん △五目煮 △揚げポークシュウマイ △あさりの佃煮 (ごはん) (豚肉、酒、生姜、大根、人参、厚揚げ、凍り豆腐、こんにゃく、さつま揚げ、干しいたけ、さやいんげん、サラダ油、きび砂糖、醤油、みりん、だし) (ポークシュウマイ、なたね油) (ごぼう、人参、あさり、生姜、きび砂糖、醤油、酒、みりん、水あめ) <i>6組レインボーピックのため給食はありません</i>
10 ◎★△背割コッペ ★△かぼちゃのポタージュ フランク・チリソース ◎★△小松菜とコーンのサラダ ★スティックチーズ (背割コッペパン) (バラベーコン、南瓜、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) (ポークフランク、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ワイン、チリパウダー、からし粉) (ロースハム、小松菜、コーン、ごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油) (チーズ)	11 △和風そぼろごはん (ごはん) 味噌汁 (試行献立) ◎△かぼちゃの天ぷら (ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、生姜、味噌、醤油、酒、みりん、きび砂糖、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、一味唐辛子、サラダ油) (凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌、だし) (南瓜、小麦粉、卵、なたね油)	12 △冷麦 きなこポテト 枝豆 (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) (じゃがいも、なたね油、きな粉、きび砂糖) (枝豆)	13 ◆バエリア △豚肉のチリドロン ★ヨーグルト スペイン料理 (胚芽米、大麦、オリーブ油、サラダ油、ワイン、サフラン、鶏肉、えび、あさり、いか、玉ねぎ、人参、トマト缶、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、パプリカ) (豚肉、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油、バラベーコン、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、オリーブ油、トマト缶、きび砂糖) (ヨーグルト)	14 ごはん △カレー肉じゃが △ししゃものから揚げ △たたききゅうり (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、たまごたけ、生姜、サラダ油、醤油、黒砂糖、きび砂糖、みりん、カレー粉、だし) (手持ちカラフトししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、醤油、きび砂糖、みりん、酢) (きゅうり、醤油、きび砂糖、ごま油、ごま)
17 敬老の日  「健康寿命」をのばしましょう!	18 きのこ汁(共通) △豚丼とハスカップゼリー ◎△とり天丼と温州みかんゼリー リザーブ給食 (共通)きのこ汁: ぶなしめじ、えのきたけ、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) (豚丼: ごはん、豚肉、醤油、みりん、きび砂糖、酒、生姜、水あめ、片栗粉) (ハスカップゼリー) (とり天丼: ごはん、鶏肉、酒、醤油、生姜、にんにく、小麦粉、卵、片栗粉、ベーキングパウダー、なたね油、きび砂糖、みりん、だし) (温州みかんゼリー)	19 △五目うどん ごまだんご 果物 (梨) 十五夜献立 (ソフトめん) (鶏肉、酒、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、醤油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし) (白玉もち、ごま、きび砂糖) (梨)  今年の十五夜は9月24日(月)です	20 △ビビンバ ◎△豆腐ナゲット・ケチャップソース フルーツミックス (胚芽米、大麦、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、ごま油、一味唐辛子) (焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、卵、片栗粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、ワイン、からし粉) (みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、上白糖)	21 ごはん △◆厚揚げの中華煮 △ひじき入り春巻 △しょうが和え (ごはん) (厚揚げ、豚肉、えび、酒、人参、玉ねぎ、たまごたけ、たけのこ、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) (ひじき入り春巻、なたね油) (小松菜、白菜、生姜、醤油、みりん)
24 振替休日 	25 △豆とひき肉のカレー (ごはん) △切り干し大根のサラダ ★牛乳プリン (ごはん、豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、豆、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、味噌) (切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、味噌、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉) (牛乳プリン)	26 △味噌ラーメン △大学芋 温州みかんゼリー (ソフトラーメン) (豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ごま、味噌、醤油、酒、みりん、豆板醤、ごま油、もやし、メンマ、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、くわわかめ、鳥がら・豚骨スープ、だし) (さつまいも、なたね油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、ごま) (温州みかんゼリー)	27 △とりめし △十勝大豆コロッケ ◎★△からし和え (胚芽米、大麦、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) (十勝大豆コロッケ、なたね油) (ロースハム、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし粉)	28 学校祭  給食はありません

リザーブ給食 集計結果発表!
九州とり天丼+みかんゼリー (53%)
VS
帯広豚丼+ハスカップゼリー (47%)

◎・・・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) には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。