

9月 給食だより

令和元年（2019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」

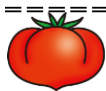
がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな健康問題となっています。これらの発症や重症化を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。

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、令和元年9月1日（日）～30日（月）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。



毎日のくらしに



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

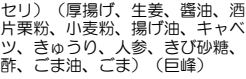
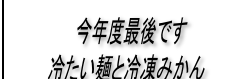
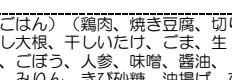
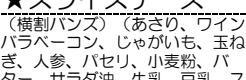
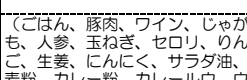
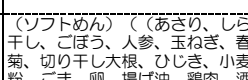
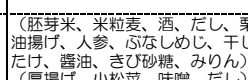
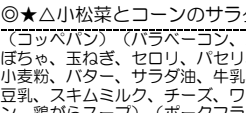
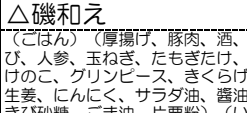
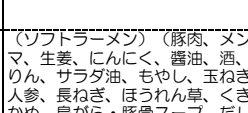
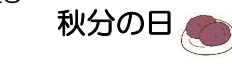
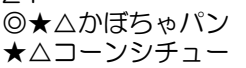
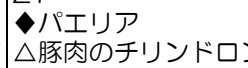
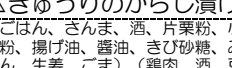
9月1日は『防災の日』です。多くの国民が防災や災害についての知識を高めることを目的に、1960年に制定されました。非常食の準備として、飲料水の保存の目安は、1人1日3リットル×3日分です。食料も飲料水同様3日分（アルファ米・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなど日持ちするもの）がよいでしょう。

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
2 ごはん △スンドゥップ（試行献立） △揚げぎょうざ △おひたし （ごはん）（豆腐、豚肉、酒、生姜、にんにく、豆板醤、サラダ油、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がらスープ、だし）（ぎょうざ、揚げ油）（小松菜、白菜、糸かつお、醤油） 	3 ◎★△ロールパン ★△ミートパスタグラタン △厚揚げサラダ 果物（予定 巨峰） （ロールパン）（マカロニ、豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、サラダ油、小麦粉、バター、ケチャップ、チーズ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、ワイン、鶏がらスープ、粉チーズ、パン粉、パセリ）（厚揚げ、生姜、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、人参、きび砂糖、酢、ごま油、ごま）（巨峰） 	4 △豚丼 （ごはん） きのこ汁 果物（予定 梨） （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）（梨） 	5 △冷麦 △十勝大豆コロッケ 冷凍みかん （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）（十勝大豆コロッケ、揚げ油）（冷凍みかん） 今年度最後です 冷たい麺と冷凍みかん	6 ★チキンウインナーライス ★△野菜コロッケ ◎★△中華サラダ （胚芽米、米粒麦、バター、トマト缶、ワイン、チキンレバーウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ）（野菜ポテトコロッケ、揚げ油）（ロースハム、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） 
9 △和風そぼろごはん （ごはん） 味噌汁 △◆揚げえびシュウマイ （ごはん）（鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、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）（凍り豆腐、小松菜、味噌、だし）（えびシュウマイ、揚げ油） 	10 ◎★△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 とうもろこし ★スライスチーズ （横割パンズ）（あさり、ワイン、パラベーコン、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、揚げ油、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油、ウスターソース、きび砂糖、みりん、片栗粉）（とうもろこし）（スライスチーズ） 	11 △カレーライス （ごはん） △切り干し大根のサラダ パイン缶 （ごはん、豚肉、ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、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、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ）（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）（パイン缶） 	12 ◎△玉ねぎのかき揚げうどん ごまだんご オレンジゼリー （ソフトめん）（あさり、しらすがし、ごぼう、人参、玉ねぎ、春菊、切り干し大根、ひじき、小麦粉、ごま、卵、揚げ油、鶏肉、酒、つと、長ねぎ、ほうれん草、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）（オレンジゼリー） 	13 △栗ごはん 味噌汁 ◎△ザンギ （胚芽米、米粒麦、酒、だし、栗、油揚げ、人参、ぶなしめじ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、みりん）（厚揚げ、小松菜、味噌、だし）（鶏肉、醤油、酒、生姜、にんにく、卵、片栗粉、揚げ油） 
16 敬老の日  「健康寿命」をのばしましょう！	17 ◎★△背割コッペ ★△かぼちゃのポタージュ フランク・ケチャップソース ◎★△小松菜とコーンのサラダ （コッペパン）（パラベーコン、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）（ポークフランク、ケチャップ、中濃ソース、ワイン、きび砂糖、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） 	18 ごはん △◆厚揚げの中華煮 △いわしのスパイス揚げ △磯和え （ごはん）（厚揚げ、豚肉、酒、えび、人参、玉ねぎ、たまごたけ、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、だし）（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、カレー粉、揚げ油）（ほうれん草、もやし、のり、醤油） 	19 △しょうゆラーメン 青のりポテト 温州みかんゼリー （ソフトラーメン）（豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、サラダ油、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くさわかめ、鳥がら・豚骨スープ、だし）（フレンチポテト、揚げ油、青のり）（温州みかんゼリー） 	20 △たきこみいなり ◎△ちくわ二色揚げ ◎★△からし和え （胚芽米、米粒麦、上白糖、酢、酒、だし、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、みりん、ごま、焼きのり）（ちくわ、小麦粉、卵、青のり、カレー粉、揚げ油）（ロースハム、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし粉） 北栄中学校 学校祭のため給食はありません
23 秋分の日  ◎・・・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。	24 ◎★△かぼちゃパン ★△コーンシチュー △あさりのスパゲティサラダ 果物（予定 みかん） （かぼちゃパン）（コーン、パラベーコン、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）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、乾燥スパゲティ、きゅうり、人参、酢、味噌、ごま油、ごま）（みかん） 	25 ごはん △カレー肉じゃが △かき揚げ・おろしソース △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）（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）（きゅうり、醤油、きび砂糖、ごま油、ごま） 札幌中学校 学校祭(前日)のため給食はありません	26 △◆シーフードトマトソースパゲティ ◎★△ごぼうチップサラダ ★ヨーグルト （乾燥スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、パセリ、パラベーコン、えび、いか、あさり、ワイン、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、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）（ロースハム、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、揚げ油、酢、きび砂糖、醤油、ごま）（ヨーグルト） 札幌中学校 学校祭(当日)のため給食はありません	27 ◆パエリア △豚肉のチリンドロン マセドニア （胚芽米、米粒麦、オリーブ油、サラダ油、ワイン、鶏肉、えび、あさり、いか、ワイン、玉ねぎ、人参、トマト缶、ビーマン、赤ビーマン、にんにく）（豚肉、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、パラベーコン、玉ねぎ、ビーマン、にんにく、オリーブ油、トマト缶、きび砂糖）（みかん缶、梨缶、白桃缶、黄桃缶、オレンジジュース、上白糖） スペイン料理風献立 
30 △さんまかば焼き丼 （ごはん） けんちん汁（味噌） △きゅうりのからし漬け （ごはん、さんま、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、生姜、ごま）（鶏肉、酒、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、味噌、だし）（きゅうり、きび砂糖、からし粉、ごま） 	10月3日(木)は リザーブ給食です！ あなたはどうちを選ぶ？ 【大阪】きつねうどん 【香川】ちくわ天うどん 			