

9月 給食だより

令和2年（2020年）8月28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。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2年9月1日（火）～30日（水）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



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酢やかんづ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。



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

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
8月31日 ★コーンピラフ △いわしのスパイス揚げ フルーツミックス	9月1日 タイ料理風献立 △カオ・ラートナー・ガイ（ごはん） △◆揚げえびシュウマイ 温州みかんゼリー	2 ◎★△背割コッペ △チリコンカン ★△あさりのチャウダー パイン缶	3 汁物 非常食献立 ごはん 非常食 救給根菜汁 （アレルギー特定原材料等28品目不使用） △ししゃものピリカラ揚げ きゅうりの味噌だれ	4 △冷やしきつねうどん ★チーズポテト 冷凍みかん
（胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、バラベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油）（いわし、生姜、にんにく、酒、醤油、片栗粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、揚げ油）（みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶）	（ごはん、鶏肉、ナンブラー、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、わけぎ、サラダ油、オイスターソース、きび砂糖、みりん、一味唐辛子、コーンスターチ、鶏がらスープ）（えびシュウマイ、揚げ油）（温州みかんゼリー）	（コッペパン）（豚肉、いんげん豆、玉ねぎ、人参、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、パセリ、鶏がらスープ）（あさり、ワイン、バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、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）（パイン缶）	（ごはん）（救給根菜汁）（子持ちカラフトししゃも、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、豆板醤）（きゅうり、味噌、きび砂糖、酒、みりん、ごま）	（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）（冷凍みかん）
7 わかめごはん さつま汁 △かれいの唐揚げ・おろしソース ミニトマト	8 ごはん △スンドゥブチゲ △野菜春巻 △磯和え	9 ◎★△角食 ★△コーンシチュー ◎★△かぼちゃサラダ みかんジャム	10 ごはん ◎★△ハンバーグきのこソース 味噌汁 △もやしのごまサラダ	11 △ミートソーススパゲティ △厚揚げサラダ パイン缶
（胚芽米、米粒麦、酒、わかめ、ごま）（鶏肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、生姜、サラダ油、味噌、みりん、一味唐辛子、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）（ミニトマト）	（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）（野菜春巻、揚げ油）（ほうれん草、もやし、のり、醤油）	（角食）（コーン、バラベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、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、パセリ、鶏がらスープ）（ローズハム、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）（みかんジャム）	（ごはん、ハンバーグ、たまごだけ、ぶなしめじ、えのきたけ、干しいたけ、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉、ごま）（豆腐、わかめ、長ねぎ、味噌、だし）（小松菜、もやし、人参、醤油、きび砂糖、酢、味噌、酒、豆板醤、ごま）	（乾燥スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、カレー粉、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、ワイン、鶏がらスープ）（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）（パイン缶）
14 △ビビンバ ★△野菜コロッケ フルーツカクテル	15 △豚丼 （ごはん） きのこ汁（味噌味） 冷凍みかん	16 △揚げパン △イタリアンスープ ◎★△小松菜サラダ ★チーズ	17 △豆とひき肉のカレー （ごはん） △あさりのスパゲティサラダ	18 今年最後の冷たい麺献立 △冷麦 △かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 ★アイスクリーム
（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）（ポテト野菜コロッケ、揚げ油）（みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、りんごジュース、上白糖、ワイン）	（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）（冷凍みかん）	（ソフトフランスパン、揚げ油、グラニュー糖、シナモン）（バラベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、マカロニ、醤油、ワイン、パセリ、鶏がらスープ、鳥がらスープ）（ローズハム、春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、小松菜、酢、ごま油、からし粉）（プロセスチーズ）	（ごはん、豚肉、ワイン、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、いんげん豆、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、パセリ）（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、サラダ油、味噌、ごま油、ごま）	（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）（かぼちゃ、揚げ油、厚揚げ、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、さやいんげん、鶏肉、生姜、ごま油、味噌、きび砂糖、みりん、豆板醤）（アイスクリーム）
21 敬老の日  食生活を大切にして「健康寿命」をのびしましょう！	22 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「おはぎ」となりました。	23 ◎★△背割コッペ フランク・ケチャップソース ★△かぼちゃのポタージュ △あさりのサラダ	24 ごはん △カレー肉じゃが △ひじき入りぎょうざ △ごま和え	25 十五夜献立 △きつねうどん △ごまだんご 冷凍みかん
（コッペパン）（ボークフランク、ケチャップ、中濃ソース、ワイン、きび砂糖、からし粉）（バラベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、小麦粉、サラダ油、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、パセリ、鶏がらスープ）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、きゅうり、キャベツ、酢、サラダ油、からし粉、ごま油、ごま）	（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）（ひじき入りぎょうざ、揚げ油）（ごまつな、もやし、ごま、きび砂糖、醤油）	（ごはん）（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みます。） ※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。	（ごはん）（鶏肉、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）（ひじき入りぎょうざ、揚げ油）（ごまつな、もやし、ごま、きび砂糖、醤油）	（ソフトめん）（油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、だし、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごだけ、ほうれん草、酢、一味唐辛子）（白玉もち、ごま、きび砂糖、醤油）（冷凍みかん）
28 ★チキンウィンナーライス ◎△高野豆腐のフライ △大根サラダ	29 △さんまかば焼き丼 （ごはん） けんちん汁（味噌味） 果物（予定 梨）	30 ◎★△豆パン ★△豆腐のグラタン ◎★△ハムコーンサラダ 黄桃缶	～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みます。） ※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。	
（胚芽米、米粒麦、バター、トマト缶、ワイン、チキンレバーウィンナー、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）（凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉、揚げ油）（大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢）	（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）（予定 梨）	（豆パン）（マカロニ、バラベーコン、玉ねぎ、豆腐、人参、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、パセリ）（ローズハム、コーン、キャベツ、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉）（黄桃缶）	今年の十五夜は10月1日(木)です	