

きゅうしよくだより 9月

札幌市立北都小学校 令和5年(2023年)8月31日



9月は「食生活改善普及月間」です!

9月は食生活改善普及月間です。「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとして「毎日野菜をプラス1皿」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらし with ミルク」を目標に取組を行います。

今回は、「減塩」についてお知らせします。ご家庭でも、減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか。

できる
ことから

おいしく減塩を心がけましょう



味噌汁は
具を多く+汁を少なく
だしを効かせて!



香辛料や香味野菜を
上手に活用する!



調味料は「かける」よりも
皿にとって「つける」!



麺の汁は飲まない!



「焼く」「揚げる」など
香ばしさを取り入れる!



レモンやゆずなどの
しぼり汁や酢を活かす!



スナック菓子の
食べ過ぎに注意!



畜肉加工品・魚練製品等の
塩分量にも注意!



塩分控えめな
調味料を選ぶ!



9月の
こんだてより

給食レシピ コールスローサラダ



～ 材料 (4人分) ～

キャベツ	150g (葉3枚程度)
にんじん	15g (4cm)
ホールコーン	70g
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
からし	少々



～ 作り方 ～

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにして、ゆでて冷ます。
- ② 調味料でドレッシングを作る。
- ③ 水気を切った①、ホールコーン、ドレッシングをよく混ぜ合わせる。



手軽に作れるサラダです。酢の効いたドレッシングに、こしょうとからしの風味が入ることで、塩分控えめでもおいしく食べられます。「毎日野菜をプラス1皿」に、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



9月のよていこんだて



月	火	水	木	金
* 牛乳は毎日 200mL つきます。 * 使用する主な食材(調味料は除く)を載せています。 * 献立や使用食材は、仕入れの理由等により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。 * ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに・えびが混入している場合があります。				1日 エスカロップ コールスローサラダ 胚芽米 大麦 バター だけのこ パセリ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト缶詰 鶏がらスープ/キャベツ 人 参 コシコ
9月のきゅうしょくもくひょう すききらいをせずに たべよう				
4日 ごはん とうふのトロトロに ししゃものからあげ ナムル 精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 鶏がらスープ/かたししゃも(子持 ち) 小麦粉/ほうれん草 もやし 人参 ごま/	5日 しょくパン ワンタンスープ しろみずかなのクッキーあげ とうもろこし いちごジャム 角食/ワカメ 豚肉 人参 ほう れん草 もやし 人参 長ねぎ 生姜 にんにく 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し 玉ねぎ/真だら 小麦粉 卵 クッキー パン粉/と うもろこし/いちごジャム/	6日 ごはん ピリカラすきやき さんまたつたあげ のりとあさりのつくだに 精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ 茸 ごま 生姜 にんにく り んご/さんま 生姜 小麦粉/あ さり 生姜 のり ひじき/	7日 ゆであげスパゲティ ミートソース あつあげサラダ スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 トマト缶詰 鶏がらスープ/厚揚げ 生姜 小 麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/	8日 ほうれんそうピラフ ちくわチーズつめフライ フルーツミックス 胚芽米 大麦 バター パン粉 人 参 玉ねぎ にんにく コシコ ほう れん草/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉/缶詰(みかん バイ、 黄桃、梨)/
11日 カレーライス たたききゅうり 精白米 豚肉 じゃがいも 人 参 玉ねぎ セロリ りんご 生 姜 にんにく グリルベ-ス 小麦 粉 鶏がらスープ/きゅうり ご ま/	12日 くろコッペパン レタスいりミネストローネ レバーいりメンチカツ ほうれんそうと コーンのサラダ 黒コッペパン/パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 りんご トマト 缶詰 セロリ 鶏がらスープ 鳥が ら/牛肉 玉ねぎ 豚バ- 豚 肉 大豆たんぱく トマトチャッ パン粉/ほうれん草 コシコ ごま/	13日 とりめし とんじる かぼちゃのてんぷら 胚芽米 大麦 鶏がらスープ 鶏 肉 玉ねぎ 生姜/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 人参 昆布 宗田加/か ぼちゃ 小麦粉 卵/	14日 ひやしたぬきうどん(えびいり) ポテトグラッセ きよほう リトめん えび あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじ き 小麦粉 卵 つと 干し椎 茸 ほうれん草 長ねぎ 人参 ジ 昆布/じゃがいも 砂糖 バター 牛乳/巨峰/	15日 ふれあい遠足 えんどう ふれあい遠足 ふれあい遠足
18日 敬老の日 精白米 豚肉 じゃがいも 人 参 玉ねぎ セロリ りんご 生 姜 にんにく グリルベ-ス 小麦 粉 鶏がらスープ/きゅうり ご ま/	19日 よこわりパンズ かぼちゃのポタージュ ハンバーグ スライスチーズ だいこんサラダ 横割パン/パン粉 じゃがいも 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキ ム 鶏がらスープ/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳/チーズ /大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/	20日 こんさいのスーパカレー フルーツミックス 精白米 豚肉 にんにく じゃ がいも ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 トマト缶詰 鳥がら 煮干し 昆 布/缶詰(みかん 黄桃 バイ、 梨 りんご)/	21日 しょうゆラーメン シナモンポテト なし リトめん 豚肉 人参 生姜 に んにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 鳥がら 豚骨 昆布 /さつまいも サシ/梨/	22日(遠足予備日) シーフードピラフ だいずコロッケ もやしのごまサラダ 胚芽米 大麦 バター パン粉 え び あさり いかに 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム パセリ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉/ほうれん 草 もやし コシコ 人参 ごま/
25日 ソースカツどん みそしる みかん 精白米 豚肉 小麦粉 卵 パ ン粉 キャベツ/豆腐 小松菜 え のき茸 人参 昆布/みかん/	26日 ツイストパン あさりのチャウダー ストローポテトサラダ パインかん ツイストパン/あさり パン粉 じゃ がいも 玉ねぎ 人参 パセリ バター 小麦粉 牛乳 豆乳 スキ ム チーズ 鶏がらスープ/人参 キ ャベツ きゅうり コシコ じゃが いも ごま/パン粉/缶詰/	27日 ちらしずし すましじる ごまザンギ 胚芽米 大麦 昆布 つと 油 揚げ 人参 かんぴょう 干し 椎茸 ひじき ごま のり/豆腐 わかめ 干し椎茸 長ねぎ 人参 ジ 昆布 宗田加/鶏肉 生 姜 にんにく 卵 ごま/	28日 ごもくうどん えだまめ ごまだんご リトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長 ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 人参 ジ 昆布/枝豆/白玉もち ご ま/	29日 かいこう しょうねん 開校50周年 記念式典 (給食なし) かいこう しょうねん 開校50周年 記念式典 (給食なし)