



きゅうしょくだより

令和8年9月4日
札幌市立北陽小学校
札幌市立新川小学校

9月は「食生活改善普及運動月間」です！

厚生労働省では、毎年9月を「食生活改善普及運動月間」としています。「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマに「バランスのよい食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」を目標にして、全国的に取り組んでいます。ぜひこの機会に、自分の食生活を見直してみませんか。

乳和食でおいしく減塩



乳和食とは？

乳和食とは、みそや醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」を有している牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、利用されている食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法です。

和食の弱点を牛乳がカバー

日本人が好んで食べる伝統的な食事である和食は、米飯を主食に、主菜や副菜に魚介類や野菜類を多く使い、脂肪分も少ないことから、健康的な食事と考えられていますが、実は食塩の摂取量が増えてしまうという弱点があります。また、カルシウムも不足しがちになってしまいます。その弱点を埋めるのが牛乳の持つ「カルシウム」と「旨味」や「コク」なのです。

乳和食レシピ

「一般社団法人 Jミルク」より

かぼちゃのミルクそぼろ煮

<材料 2人分>

かぼちゃ	200g
鶏ももひき肉	75g
牛乳	200ml
めんつゆ	大さじ1 (3倍濃縮)

旬の北海道産かぼちゃで作ってみませんか。



<作り方>

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切る。
- ②フライパンにかぼちゃ、ひき肉の順に入れ、ひき肉の上から牛乳を注ぐ。
- ③ひき肉を箸の先で全体にほぐし、めんつゆを全体に回しかけるように加える。
- ④クッキングシートで落とし蓋をして、火をつける。
- ⑤焦げないように鍋底を混ぜながらふつふつと煮立つまで強火で加熱する。
- ⑥煮汁がホエイとカッテージチーズに分離し、煮汁が透明になったら中火で10分ほど加熱する。
- ⑦かぼちゃが八分ほどやわらかくなってきたら、クッキングシートを外して強火にする。
- ⑧へらで鍋底を混ぜながら水分を飛ばし、少し煮汁が残るくらいで火を止める。

★4人分で作る場合は、牛乳はひたひたくらい(300ml程度)、その他材料は2倍量でお試ください。

減塩みそ汁

<材料 2人分>

みそ	大さじ1
牛乳	大さじ1
かつおだし	300ml
豆腐	100g
長ねぎ	10cm
なめこ	50g

いつもの半分量のみそを使用します。



<作り方>

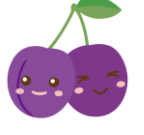
- ①みそと牛乳をしっかりと混ぜておく。(ミルクみそを作る)
- ②豆腐は1.5cm角に切り、長ねぎは小口切りにしておく。なめこはさっと洗い、水気を切っておく。
- ③鍋にだし汁を入れ、なめこ、豆腐を加え、ひと煮し、最後に長ねぎを加える。
- ④①を加えて火を止める。

★かつおだしは、お茶パックにかつお節を入れ、沸騰した湯に入れて煮立ててもよいです。(水300ml、かつお節5g)その鍋で、そのままみそ汁の実を入れて調理することもできます。その場合、ミルクみそを入れる前に、かつお節はしっかりとしぼって取り出します。



9月の予定こんだて



月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
やきぶたチャーハン しろはまめコロッケ フルーツミックス	わふうそばろごはん みそしる あげえびシュウマイ	くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ おうとうかん	とりてんどん ぶたじる おひたし  にほん あじめぐり	ミートとズッキーニの スパゲティ ビーンズサラダ
胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ ホール コーン 干し椎茸 グリンピース ご ま油/白豆コロッケ/果物缶詰 (みかん・パイン・黄桃・洋梨)/	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切り干し 大根 干し椎茸 ひじき 白ごま 生姜 ごぼう にんじん/大根 油 揚げ/えびシュウマイ/	黒コッペパン/あさり ベーコン じゃ がいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキム ミルク チーズ/大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油/ 黄桃缶/	精白米 鶏肉 生姜 にんにく 小 麦粉 卵/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 玉ね ぎ ごぼう 長ねぎ 生姜/ほうれん 草 もやし 糸かつお/	スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ 小麦粉 デミグラス ソース /金時豆 手亡豆 枝豆 ハム ホールコーン キャベツ ご ま油/
14日	15日	16日	17日	18日
ごもくごはん みそしる さばのこうみあげ	スープカレー もやしのごまサラダ	よこわりバンズ かぼちゃのポタージュ ハンバーグ (てりやきソース) コールスローサラダ	ごはん とうふの オイスターソース ししゃものピリカラあげ いそあえ	ひやしラーメン きなこポテト パインかん
胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干し椎茸 グリンピース/豆腐 な めこ 長ねぎ/さば 生姜 にんにく 小麦粉/	精白米 鶏肉 にんにく オリーブ 油 じゃがいも かぼちゃ さやい んげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロ リ りんご しょうが にんにく トマ ト缶詰/ほうれん草 もやし ホー ルコーン にんじん 豆板醤 白ご ま/	横割パンズ/ベーコン かぼちゃ 玉 ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 バ ター 牛乳 豆乳 スキムミルク チー ズ/ハンバーグ/キャベツ にんじん ホールコーン/ 北陽小6年 修学旅行	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉 ねぎ 長ねぎ にんじん 生姜 に んにく オイスターソース/子持ち カラフトししゃも(カペリン) 小麦 粉 豆板醤/ほうれん草 もやし のり/ 新川小3年 校外学習 北陽小6年 修学旅行 北陽小 給食試食会	ソフトラーメン ハム もやし きゅ うり ホールコーン にんじん ご ま油 白ごま/フレンチポテト き なこ/パイン缶/
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	ビビンパ だいずフレークの すましじる つぶつぶレモンゼリー 精白米 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 にんじん ほうれん草 も やし 白ごま/大豆の華フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干し椎 茸/つぶつぶレモンゼリー/ 新川小 開校記念日	にくうどん ごまだんご なし 十五夜献立  ソフトめん 豚肉 油揚げ にんじ ん ほうれん草 長ねぎ 干し椎 茸 たもぎたけ/白玉もち 黒ごま /梨/
28日	29日	30日	1日	2日
コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ 	ごはん けんちんじる みそあじ さんまのかばやき からしあえ 	ロールパン レタスいりミネストローネ しろみぎかなの ハーブフライ こまつなとコーンの サラダ フードリサイクルレタス 使用	キーマカレー かぼちゃサラダ 	しょうゆラーメン だいがくいも プルーン 
胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ/ほっけ 小 麦粉 卵 パン粉 白ごま/ハム 緑 豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油/ 新川小 振替休業日	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにゃ く にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ /さんま 小麦粉 生姜 白ごま/焼 き竹輪 ほうれん草 もやし/ 北陽小4年 校外学習	ロールパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん レタス マカロニ トマト缶詰 セロリ にんにく/真鱈 にんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 粉チーズ/小松菜 ホールコーン 白ごま/	白飯 豚肉 玉ねぎ にんじん セ ロリ 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 カレー粉 トマト 缶詰/かぼちゃ にんじん キャベ ツ きゅうり 白ごま/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生 姜 にんにく つと もやし 玉ね ぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/さつまいも 水あめ 黒ごま/プルーン/

★牛乳は1人1本(200ml)毎日つきます。

★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は担任までお知らせください。

★天候の影響等で青果物(野菜や果物)は急遽変更になることがあります。

★海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。