給食だより 9月

２０２３年８月31日（木）　札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校

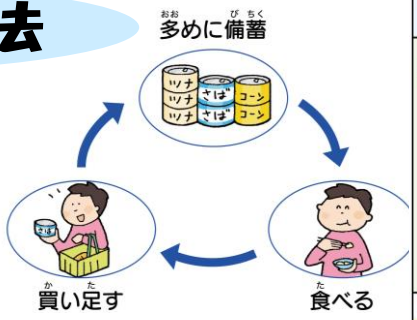
もしもの災害に備えましょう

９月１日は「防災の日」です。札幌でも５年前に胆振東部地震があり、大きな揺れがありました。「災害は忘れたころにやってくる」と言われており、日ごろからの備えが大切になります。この機会に、御家庭の備えを見直してみませんか？

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。

常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄を減らせます。また、災害時に食べなれているものを食べることができます。



災害に備える　備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特徴です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざというときに賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

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１日から９月30日までの１か月を「食生活改善普及運動月間」としています。テーマは「食事をおいしく、バランスよく」です。この機会に、食事の大切さを見直してみませんか？

①毎日プラス１皿の野菜

１日に必要とされる野菜摂取量は350g です。あと一皿、食事に野菜料理を追加してみませんか。

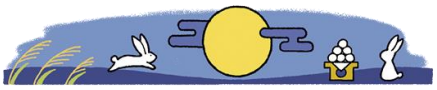
②毎日のくらしに with ミルク

カルシウムは歯や骨を強くするために重要な栄養素です。カルシウムとたんぱく質が豊富に含まれる牛乳・乳製品をお家でも取り入れてみませんか。

③おいしく減塩１日－2g

塩分の取り過ぎは高血圧を始めとした生活習慣病に大きく関わってきます。料理の味付けを工夫しながら減塩を目指しましょう。

9月の予定献立



月	火	水	木	金
		開成小学校 **7日(木)**4年生なし **15日(金)**4年生なし	**伏古小学校** **12日(火)** 1・2年生なし **15日(火)**4年生なし **20日(水)**1年なし **21日(木)**いちいなし	**1** ビビンバプ あげぎょうざ 小松菜スープ 白飯・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま/餃子(冷凍)/ベーコン・小松菜・緑豆春雨・コーン・鶏がら
★牛乳は毎日200mLつきます。　★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。				
4 背割コッペパン しおワンタンスープ ちくわチーズつめフライ チョコクリーム コッペパン/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら・豚骨・玉ねぎ/白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉/豆乳・チョコレート	**5** ごはん ピリカラすきやき 道産にしんフライ おひたし （ほうれん草・白菜） 白飯/豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・ごま・ごま油・豆板醤・生姜・にんにく・りんご/道産にしんフライ(冷凍)/ほうれん草・白菜・糸かつお	**6** 冷やしたぬきうどん ポテトグラッセ 冷凍みかん ソフト麺・あさり・えび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・干し椎茸・ほうれん草・長ねぎ/じゃがいも・バター・牛乳/冷凍みかん	**7** ほうれん草のピラフ レバー入りメンチカツ ヨーグルトあえ 精白米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/レバー入りメンチカツ(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・なつみかん)・ヨーグルト	**8** みそかつ丼 すまし汁 （豆腐・わかめ） いそあえ （小松菜・もやし） 白飯・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・ごま油・ごま/豆腐・わかめ・干し椎茸・長ねぎ/小松菜・もやし・切りのり
11 レーズンパン 麦入り野菜スープ カレーコロッケ 盛り合わせサラダ レーズンパン/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がら/ポテトコロッケカレー味(冷凍)/ミニトマト・ブロッコリー・胡瓜・マヨネーズ	**12** ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものからあげ 巨峰 白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・鶏がら/ししゃも・小麦粉・片栗粉/巨峰	**13** ゆであげスパゲティ ミートソース ごまポテト スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がら/じゃがいも・ごま	**14** たきこみいなり みそ汁 （じゃがいも・わかめ） さんまのスパイスあげ 精白米・大麦・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・ごま・焼きのり/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/さんま・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・カレー粉	**15** スープカレー ビーンズサラダ 白飯・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・生姜・にんにく・トマト缶詰・鶏がら/手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・ごま油
18 敬老の日	**19** ごはん さつま汁 北海道産ブリカツ のりとあさりの佃煮 白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/北海道産ブリカツ(冷凍)/あさり・生姜・もみのり・ひじき・水あめ	**20** 五目うどん 枝豆 ごまだんご 今年の十五夜は9月29日！ ソフト麺・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/枝豆/白玉もち・ごま	**21** シーフードピラフ チキンクラッカーあげ フルーツミックス 精白米・大麦・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・クラッカー/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし)	**22** 玉ねぎのかきあげ丼 みそ汁 （もやし・油揚げ） 梨 白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・小松菜・ひじき・小麦粉・卵・片栗粉/もやし・油揚げ・梨
25 横割バンズパン かぼちゃのポタージュ ハンバーグ （ケチャップソース） スライスチーズ プルーン 横割バンズ/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/ハンバーグ(冷凍)・ケチャップ/スライスチーズ/プルーン	**26** ごはん スンドゥブチゲ やさい春巻 ナムル 白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にた・鶏がら/野菜春巻(冷凍)/小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま	**27** しょうゆラーメン シナモンポテト パイン缶 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・人参・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・鶏がら・豚骨/さつまいも/パイン缶	**28** とりめし 豚汁 かぼちゃの天ぷら 精白米・大麦・鶏がら・鶏肉・生姜・玉ねぎ/豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/かぼちゃ・小麦粉・卵	**29** カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ 白飯・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース・小麦粉・カレールウ・ケチャップ・鶏がら/ほうれん草・コーン・ごま