

給食だより



2024年8月30日（金） 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校

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？



食事をおいしく、バランスよく

主食



ごはん・パン
めん類など

主菜



肉・魚・卵
大豆製品など

副菜



主に野菜など

いざという時のために



9月1日は「防災の日」です。「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？

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。

食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、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。



水の備蓄は 一人1日3L



水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。

大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。

そのほかにも、トイレで使用するための生活用水等の備蓄も必要です。

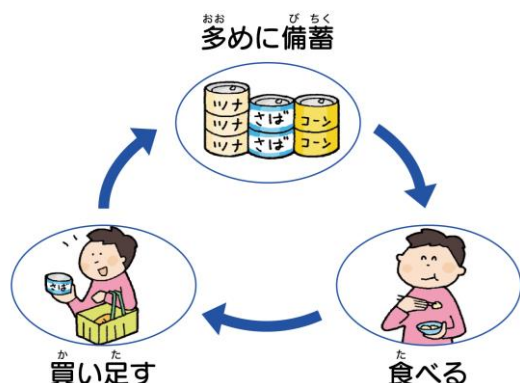


日常的に備蓄をしよう！

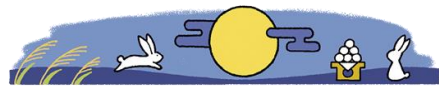
ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食材・加工品・保存食などを買って置き、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。



9月の予定献立



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
伏古: 1 年校外学習	伏古: 6 年修学旅行	伏古: 6 年修学旅行	伏古: 6 年振替休業日	
ごはん スンドゥブチゲ あげポークシュウマイ 切干大根のナムル	かぼちゃパン リサイクルレタス入り ミネストローネ 高野豆腐のフライ コールスローサラダ	豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け れいとうみかん	冷やしラーメン 青のりポテト パイン缶	五目ごはん すまし汁 ぶりの南部揚げ
豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鶏がら/ポークシュウマイ(冷凍)/切干大根・ほうれん草・人参・ごま・ごま油	かぼちゃパン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ・ケチャップ・鶏がら/凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・ごま/キャベツ・人参・コーン	白飯・豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/胡瓜・ごま・冷凍みかん	ソフトラーメン・ハム・もやし・胡瓜・コーン・人参・ごま油・ごま/じゃがいも・青のり/パイン缶	胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干し椎茸・グリーンピース/そうめん・つと・干し椎茸・長ねぎ・ほうれん草/ぶり・小麦粉・卵・ごま
9 伏古: 1.2 年校外学習	10	11	12 伏古: 4 年校外学習	13
ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラあげ 白桃缶	パンズパン あさりのチャウダー あげハンバーグ グレープゼリー	豆とひき肉のカレー かぼちゃサラダ	ひやむぎ ごまポテト れいとうみかん	コーンピラフ チキンクラッカーあげ パイン缶
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・片栗粉・小麦粉・豆板醤/白桃缶	横割りのパンズパン/あさり・パン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スクミミルク・チーズ・鶏がら/ハンバーグ(冷凍)/ケチャップ/ぶどうジュース・粉寒天	白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉/かぼちゃ・人参・キャベツ・胡瓜・ごま	ソフト冷麦・油揚げ・干し椎茸・つと・胡瓜・長ねぎ/じゃがいも・ごま/冷凍みかん	精白米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・クラッカー/パイン缶
16	17	18	19	20
敬老の日	コッペパン ポーククリームシチュー もやしのごまサラダ 巨峰	ビビンバ あげぎょうざ 小松菜スープ	パスタミートソース あさりのサラダ アイスクリーム	さげごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) カレーコロッケ
	コッペパン/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スクミミルク・鶏がら/小松菜・もやし・コーン・人参・豆板醤・ごま/巨峰	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・長ねぎ/餃子(冷凍)/ベーコン・小松菜・春雨・コーン・鶏がら	ソフト麺・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・鶏がら/あさり・生姜・胡瓜・キャベツ・人参・ごま油・ごま/アイスクリーム	胚芽米・大麦・鮭フィレ・炊き込みわかめ・ごま/厚揚げ・小松菜/ポテトコロッケ(冷凍)
23	24	25	26	27
振替休日	ツイストパン かぼちゃのポタージュ メンチカツ ブルー	スープカレー フルーツミックス	にくうどん ごまだんご 梨	ほうれん草のピラフ あげいわしハンバーグ フルーツサワー
	ツイストパン/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・スクミミルク・チーズ・鶏がら/メンチカツ(冷凍)/ブルー	白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・加-粉・トマト缶・鶏がら/缶詰(みかん・パセリ・りんご・黄桃・なし)	ソフト麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・たもぎ茸/白玉もち・ごま/梨	胚芽米・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/いわしハンバーグ(冷凍)/缶詰(みかん・パイン・黄桃・なし・夏みかん)・ヨーグルト
30	さっぽろ学校給食フード/サイクル 7月に「リサイクルレタス入り焼豚チャーハン」が登場しましたが、第2弾として9月3日(火)に「リサイクルレタス入りミネストローネ」が登場します。			
ごはん けんちん汁 ほっけのオートミールライ のりとあさりの佃煮				
白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ				

★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。