



きゅうしょくだより

暑かった夏も終わり、秋が訪れようとしています。秋は、さつまいもや栗、ぶどう、柿など美味しいものがたくさんあり、「食欲の秋」ともいわれています。美味しいからといって、食べすぎは体によくありません。栄養バランスを考えた食事をするようにしましょう。

9月は「食生活改善普及月間運動」です。

この運動は「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、「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「バランスの良い食事をとっている者の増加」及び「食塩摂取量の減少」を目指しています。今回は「野菜摂取量の増加」について、御紹介します。



「あと1回」をプラス！無理なく野菜の摂取回数を増やすコツ

野菜は、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるため、生活習慣病等の観点から、350g以上の摂取が目標とされています。令和4年度に行われた札幌市健康・栄養調査結果では、野菜の摂取量は平均 284g で、目標量の 350g をとれている人の割合は 29.8% でした。さらに、同調査では、1日の野菜摂取回数が多い人ほど野菜摂取量が多い傾向にあることがわかりました。1食あたりの量を増やすのではなく、食べる回数を増やすことを心がけましょう。

その1 朝ごはんに「ちょい足し」をする

ミニトマトやきゅうりなど気軽に出せる野菜を 用意しておく。

冷凍野菜などを上手く活用しましょう。

その2 スープや味噌汁に入れる

前日の夜の汁物に、冷凍野菜（コーンやほうれんそう）を入れる。

その3 朝ごはんや間食に…手作りピザトースト

食パンにケチャップをぬって、ベジタブルミックスとチーズをのせて、焼いて食べる。



9月 よていこんだて

月	火	水	木	金
	1 野菜カレー 冷凍みかん 豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・しめじ・りんご・小麦粉・カレールウ・トマト缶・ケチャップ・醤油・ワイン・鶏ガラ／冷凍みかん	2 ミートとズッキーニの Pasta 青のりポテト 豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・ズッキーニ・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・鶏ガラ／フレンチポテト（既製品）・塩・青のり	3 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ パインかん 米・麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン／いわしのカリカリフライ（既製品）・パイン缶	4 ごはん けんちん汁（醤油味） 日本海産ホッケフライのりの佃煮 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・醤油・削り節・昆布／日本海産ホッケフライ）／のり・ひじき・醤油・酒・砂糖・水あめ
7 背割コッペ チリコンカン コーンフライ 梨 豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃが芋・人参・砂糖・ケチャップ・トマトピューレ・カレー粉・デミグラスソース・鶏ガラ／コーンフライ（既製品）／梨	8 きよたやさい ビビンパプ 大豆フレークのすまし汁 アイスクリーム 豚肉・豆腐・メンマ・生姜・にんにく・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま／大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・醤油／アイスクリーム（既製品）	9 パスタシーフード トマトソース ビーンズサラダ ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・ケチャップ・鶏ガラ／手ぼう豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・醤油・玉ねぎ	10 わかめごはん 味噌汁 とり天 米・麦・酒・わかめ・ごま／厚揚げ・小松菜・味噌・削り節・昆布／鶏肉・生姜・にんにく・卵・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー	11 スープカレー フルーツミックス 鶏肉・ワイン・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・トマト缶・醤油・鶏ガラ／みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶
14 食パン いちごジャム レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム（既製品）／ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・鶏ガラ／たら・パセリ・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ	15 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え きよたやさい 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・オイスターソース・片栗粉／カラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・醤油・砂糖・豆板醤／ほうれん草・もやし・のり・醤油	16 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶 豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ほうれん草・醤油・鶏ガラ・豚骨・昆布／フレンチポテト（既製品）・塩／パイン缶	17 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ 米・麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム／ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま／ハム・春雨・ひじき・醤油・砂糖・小松菜・からし	18 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ 豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・大豆・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・ワイン／小松菜・コーン・ごま・砂糖・酢・醤油
21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日	24 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 黄桃缶 米・麦・豚肉・ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリーンピース・醤油／高野豆腐・醤油・砂糖・酒・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉	25 ごはん けんちん汁 味噌味 さんまのかば焼き からし和え きよたやさい 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・味噌／さんま・片栗粉・小麦粉・醤油・砂糖・酒・ごま・片栗粉／ちくわ・ほうれん草・もやし・醤油
28 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶 あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・豆乳・スキムミルク・鶏ガラ／大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖／パイン缶	29 和風そぼろごはん 味噌汁 えびシュウマイ 鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・ごぼう・人参・味噌・醤油・砂糖／大根・油揚げ・味噌・削り節・昆布／えびシュウマイ（既製品）	30 お月見献立 肉うどん ごまだんご 洋なし缶 豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・ねぎ・椎茸・たもぎ茸・醤油・砂糖・削り節・昆布／白玉もち・ごま・砂糖・塩／洋なし缶	10/1 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ 米・麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・醤油・砂糖／豆腐・なめこ・ねぎ・味噌・削り節／さば・醤油・酒・醤油・片栗粉・小麦粉	2 開校記念日 

★牛乳は、毎日200mL 付きます。

★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。

★献立の下欄には、主な食材を記載しています。すべての食材は記載されていません。

★しらすやわかめなどの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。また、ししゃもの体内にえびが混入している場合もありますので、アレルギーがあり、御心配な方は御相談ください。