

きゅうしょくだよい

9月号

札幌市立澄川南小学校

札幌市立駒岡小学校

9月は食生活改善普及運動月間です！

2024年8月29日 家庭数配付

毎年9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。

食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います。



食事をおいしく！バランスよく！

食事の中心で主にエネルギーのもとになる「主食」、魚や肉、大豆製品や卵などのおかずの「主菜」、野菜中心のおかずの「副菜」をそろえることで、栄養バランス良く食べることができます。

主食				
主菜				
副菜				

毎日プラス1皿の野菜料理



野菜で健康生活

毎日野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう！生野菜より温野菜がおすすめです！

おいしく減塩！1日マイナス2g



減塩で健康生活

塩分の摂り過ぎは、生活習慣病に繋がります。香辛料などを上手に利用して減塩-2gを目指しましょう。

毎日のくらしにwithミルク&骨貯金



牛乳・乳製品で健康生活

カルシウムは、全年代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすために毎日、牛乳や乳製品をコツコツと積極的にとるようにしたいものです。



~9月1日は防災の日~

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄を確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合っておくことが大切です。

見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。



9月のよていにかけて

※牛乳は毎日200mL つきます。

※献立は諸事情により変更することもあります。

※果物は天候に左右されるため、変更する可能性があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
2 5年生給食なし ゆであげミートソーススパゲティ あさりのカリッとサラダ	3 5年生給食なし たきこみいなり みそ汁 かぼちゃの天ぷら	4 5年生給食なし ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリ辛揚げ たたききゅうり	5 横割りパン あさりのチャウダー 揚げハンバーグ くだもの	6 スープカレー フルーツミックス
スパゲティ・パセリ・豚肉・玉葱・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉/あさり・生姜・小麦粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・ごま・焼きのり/小松菜・たまご茸・玉葱/かぼちゃ・小麦粉・鶏卵	精白米/豆腐・鶏肉・小松菜・長葱・人参・生姜・にんにく/子持ちカラフトししゃも・小麦粉/きゅうり・ごま	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/黄桃缶	精白米/鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉葱・セロリ・りんご・生薑・トマト缶/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶
9 肉うどん ごまだんご くだもの	10 五目ごはん すまし汁 メンチカツ	11 ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	12 4年生給食なし 黒コッペパン イタリアンスープ 北海道産ブリカツ とうもろこし	13 とり天丼 みそ汁 磯和え
ソフト麺・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・干し椎茸・たまご茸/白玉もち・ごま/冷凍みかん	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・筍・ひじき・干し椎茸・グリーンピース/豆腐・わかめ・干し椎茸・長葱	精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉葱・えのき茸・にら/切り干し大根・ほうれん草・人参・ごま	ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・パセリ・マカロニ	精白米・鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・鶏卵/キャベツ・油揚げ/小松菜・もやし・のり
16 敬老の日 	17 鮭ごはん みそ汁 カレーコロッケ	18 ビビンパ 小松菜スープ 揚げぎょうざ	19 ロールパン 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	20 豚ミックス丼 みそ汁 くだもの
	胚芽精米・大麦・鮭・わかめ・ごま/厚揚げ・小松菜/ポテトコロッケ(カレー味)	精白米・豚肉・豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま/ベーコン・小松菜・春雨・コーン	ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ/凍り豆腐・小麦粉・ごま・鶏卵・パン粉/キャベツ・人参・コーン	精白米・豚肉・生姜・厚揚げ・小麦粉・厚揚げ・玉葱・筍・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/りんご
23 振替休業日 	24 運動会振替休業日 	25 ごはん さつま汁 ちくわチーズ詰め揚げ おかかふりかけ	26 背割りコッペ かぼちゃのポタージュ チリドッグ くだもの	27 ごはん ピリ辛すき焼き さんまの竜田揚げ ミニトマト
		精白米/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱/ちくわ・チーズ・小麦粉・鶏卵/しらす干し・糸かつお・切りのり・青のり・ごま	ベーコン・かぼちゃ・玉葱・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/ポークウインナー・玉葱/りんご	精白米/豚肉・豆腐・白滝・玉葱・白菜・長葱・たまご茸・ごま・にんにく・生姜・りんご/さんま・生姜・小麦粉
30 カレーラーメン シナモンポテト くだもの	10/1 コーンピラフ チキンクラッカー揚げ もやしのごまサラダ	2 ごはん けんちん汁 ほっけのオートミールフライ のりとあさりの佃煮	3 ツイストパン 小松菜のクリーム煮 野菜コロッケ くだもの	4 豆とひき肉のカレー かぼちゃサラダ
ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・わかめ・小麦粉・りんご/さつま芋/冷凍みかん	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉葱・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/鶏肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・クラッカー/小松菜・もやし・コーン・人参・ごま	精白米/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱/ほっけ・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉/あさり・生姜・のり・ひじき/	ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/ポテトコロッケ(野菜)/パイン缶	精白米/牛肉・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆・パセリ・レーズン・小麦粉/かぼちゃ・人参・キャベツ・きゅうり・ごま

◆揚げ物の揚げ油は毎回新しい油ではなく、概ね複数回の使用となりますので、ご了承ください。