

給食だより

9月

令和6年(2024)8月30日
札幌市立向陵中学校

秋は一步ずつ近づいています。おいしい食べ物がたくさんの秋には、旬の食べものを味わいましょう。

9月は食生活改善普及運動月間

テーマは「食事をおいしく バランスよく」

毎日の食事で主食・主菜・副菜を組みあわせて食べることで、栄養バランスが整います。

主食・主菜・副菜を組みあわせた食事を食べるように心がけましょう。主食・主菜・副菜のバランスは、

主食3：主菜1：副菜2 になります。



テーマに加えて

おいしく減塩 1日マイナス2g

-2

食塩摂取量1日の目安は、**成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満**です。

令和4年札幌市民の健康・栄養調査では、成人の食塩摂取量は**男性 10.1g、女性 8.9g**で、**食塩とり過ぎの傾向**です。だし・柑橘類・香辛料等を活用し、おいしく減塩しましょう。

●今すぐできる！減塩ポイント

- ・食塩の多い料理（カレー、ラーメン、寿司など）を控える
- ・減塩・低塩の調味料を選ぶ
- ・酢やレモンなどの酸味、にんにくやしょうがなどの薬味、カレー粉やとうがらしなどの香辛料を活用する

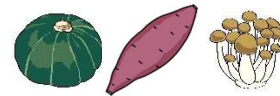
《9月の献立から》

◇フードリサイクルレタス 10日：「レタス入りミネストローネ」レタスは札幌産です。

◇お月見献立 12日：「ごまだんご」2024年の十五夜は**9月17日**です。

◇春夏秋冬カレー「秋野菜のスープカレー」

25日：南瓜やさつまいも、きのこを使った秋野菜がたっぷり入ったスープカレーです。



＝今月の給食から＝

チンゲン菜のスープ (79kcal)

○材料 (4人分)

ベーコン 2枚 (34g)
チンゲン菜 2株 (200g)
春雨 30g
ホールコーン 40g
しょうゆ 大さじ 1/2
塩 小さじ 1/2
こしょう 少々
酒 小さじ 1
鶏がらスープ 300ml
だし汁 400ml
(昆布 5cm、削り節 5g)



○作り方

- ① 昆布と削り節でだしをとる。
- ② ベーコンはせん切り、チンゲン菜は葉と茎に分けて短冊切りにする。春雨はゆでて短く切っておく。
- ③ 鍋にベーコンを入れてから炒りし、だし汁と鶏がらスープ、ホールコーンを入れて煮る。
- ④ チンゲン菜の茎を入れ、調味料で味をととのえる。
- ⑤ チンゲン菜の葉と春雨を入れて仕上げる。

まだ暑いですね。食欲がないときや冷たいものの食べ過ぎでおなかが冷えたときは、野菜たっぷりの温かいスープで体の調子を整えましょう！





9月の予定献立



月	火	水	木	金
2 767 kcal ビビンバ チンゲン菜のスープ パイン缶詰	3 704 kcal 角食 ワンタンスープ塩 ちくわチーズつめフライ チョコクリーム	4 817 kcal ごはん じゃがいものそぼろ煮 さんまのカレー揚げ のりの佃煮	5 768 kcal パスタボンゴレ 小松菜とベーコンのサラダ アイスクリーム	6 756 kcal たきこみいなり いわしのカリカリフライ★ おひたし(小松菜、もやし)
白飯、豚ひき肉、焼豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま/ベーコン、チンゲン菜、緑豆春雨、ホールコーン/パイン缶詰	角食/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ	白飯/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、切干大根、さやいんげん、干椎茸、しょうが、油/さんま、しょうが、小麦粉、片栗粉、油/もみのり、ひじき、水あめ	ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、油、パセリ、小麦粉、トマト(ピューレ、缶詰)/ベーコン、小松菜、もやし、油、白ごま/牛乳、乳製品、水あめ	胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干椎茸、ひじき、白ごま、焼きのり/まいわし、しょうが、乾燥マッシュポテト、でん粉、玄米子、米粉/パン粉、油/小松菜、もやし、糸かつお
9 826 kcal 豚ミックス丼 味噌汁(高野豆腐、小松菜) 冷凍みかん	10 757 kcal ロールパン レタス入りミネストローネ かぼちゃチーズフライ★ とうもろこし	11 753 kcal ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ りんご	12 740 kcal 冷麦(ほうれん草入り) ごまだんご 枝豆	13 775 kcal コーンピラフ ごまザンギ フルーツカクテル
白飯、豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、厚揚げ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/高野豆腐、小松菜/みかん	ロールパン、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリ/かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マーガリン、小麦粉、米粉、油/とうもろこし	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、ごま油、あさり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、油/りんご	ソフト冷麦、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/白玉もち、黒すりごま/枝豆	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、油/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、片栗粉、白ごま、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)、りんごジュース
16  敬老の日	17 711 kcal ソフトフランス チキンクリームシチュー 小松菜サラダ パイン缶詰	18 792 kcal ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ★ 切干大根のナムル	19 650 kcal 冷やしラーメン きなこポテト 巨峰	20 773 kcal 鮭ごはん 豚汁 白花豆コロッケ★
	ソフトフランス/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜、ごま油/パイン缶詰	白飯/豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、片栗粉/たまねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、小麦粉、油/切干大根、ほうれん草、にんじん、ハム、白ごま、ごま油	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/じゃがいも、油、きなこ/ぶどう	胚芽精米、大麦、紅鮭フィレ、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、油
23  振替休日	24 693 kcal 横割バンズ かぼちゃのポタージュ イカバーグ★照り焼きソース 冷凍パイン	25 840 kcal 秋野菜のスープカレー フルーツサワー	26 760 kcal 肉うどん シナモンポテト 黄桃缶	27  学校祭
	横割バンズ/ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/いか、たらすり身、たまねぎ、でん粉、卵白、油、片栗粉/冷凍パイン	白飯/鶏肉、にんにく、さつまいも、油、かぼちゃ、いんげん、ぶなしめじ、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、油、トマト缶詰/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)、ヨーグルト	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、小松菜、長ねぎ、干椎茸、たもぎたけ/さつまいも、油、グラニュー糖、シナモン/黄桃缶詰	
30 743 kcal 味噌かつ丼 すまし汁(豆腐、わかめ) しょうが和え(ほうれん草、もやし)	*牛乳は毎日 200mL つきます。 *★は加工食品です。 *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 *使用食材を記載しています(調味料は省略しています)。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。			
白飯、豚ヒレ肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ごま油、白ごま/豆腐、わかめ、干椎茸、長ねぎ/ほうれん草、もやし、しょうが				