



給食だより



札幌市立幌西小学校 令和8年8月31日



9月は食生活改善普及運動の期間です

毎年9月は、国民一人一人が食生活改善のきっかけとなることをねらいとして、全国一斉に「食生活改善普及運動」が展開されます。『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、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」等を目標に取り組まれています。この機会を、ご家庭での食事を振り返るきっかけとしていただければと思います。

毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスが整います。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが望ましいとされています。

右のイラストのように、主食・主菜・副菜のバランスは

主食3:主菜1:副菜2 を目安に揃えることができると、より良いバランスとなります。



◆野菜を一皿プラスしよう◆

野菜の1日当たりの摂取目安量は 350gです。

生でそのまま食べられるトマトやきゅうり、茹でたブロッコリーなどを常備しておくとし忙しい時でも手軽に食べられます。

保存期間が長くなると栄養素の損失が大きくなります。買ったものは早めに使い切るようにしましょう。また、ビタミンCは熱に弱く水に溶けやすいため、加熱時間が長くなるほど多く失われます。茹ですぎないように注意しましょう。

電子レンジ調理もおすすです。



◆果物を食べよう◆

果物の1日当たりの摂取目安量は 200gです。みかんと2個、りんごは1個、キウイフルーツは2個が目安です。札幌市民(15歳以上)のうち、果物を「ほぼ毎日食べる」割合は3割程度に留まっています。

果物にはビタミンだけでなく、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれます。旬のおいしい果物を毎日の食事に取り入れるよう心がけましょう。



一皿プラスにおすすめ
給食大人気野菜メニューを紹介します！

厚揚げサラダ

<材料> 4人分

厚揚げ	120g (1丁)
A { しょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ 1/2
小麦粉	大さじ1
かたくり粉	小さじ1
揚げ油	

キャベツ	葉2~3枚
きゅうり	1/3本
にんじん	1/4本
B { しょうゆ	大さじ 2/3
砂糖	小さじ1
酢	大さじ 1/2
こしょう	少々
ごま油	少々
白いりごま	小さじ2

<作り方>

- ①厚揚げは1cmの角切り、しょうがはすりおろしておく。
- ②厚揚げに、Aの下味をつけてから、小麦粉・かたくり粉を合わせた粉をつけて油で揚げる。
- ③キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。
- ④ Bの調味料を合わせてドレッシングを作り、②・③・白いりごまとよく混ぜる。



9月のよていこんだて



※牛乳は毎日200mLつきます。
 ※献立内容(果物など)は仕入れの状況などにより変更する場合があります。
 ※給食で使用している主な食材を載せています。
 ※☆は加工食品です。
 ※調味料や加工食品の原材料を知りたい場合は、学校までご連絡ください。

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ご飯 マーボー豆腐 ししゃものピリカラ揚げ おひたし	黒コッペパン●★ あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰	ご飯 豚汁 ひじき入りぎょうざ☆ ごま和え	ミートとスッキーニの スパゲティ ビーンズサラダ	焼豚チャーハン 春巻☆ 洋なし缶
白飯・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・ねぎ・椎茸・みそ醬・豆板醬・でん粉・ししゃも(子持ち)小麦粉・小松菜・もやし・かつお節	黒コッペパン(卵・スキム乳・黒砂糖)・あさり・ベーコン・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・鶏がらスープ・大根・まぐろ水煮・きゅうり人参・ごま・パイン缶	白飯・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・生姜・みそ・ぎょうざ(キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・ねぎ・でん粉・生姜・椎茸・小麦粉)・小松菜・白菜	スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ・手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ	胚芽米・大麦・豚肉・ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・椎茸・グリルビー・春巻(筍・人参・豚肉・ひじき・でん粉・小麦粉)・なし缶詰
14日	15日	16日	17日	18日
キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	コッペパン●★ チリコンカン コーンフライ★☆ 梨	ご飯 けんちん汁 味噌味 さんまのかば焼き からし和え	しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶詰	五目ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ・ねぎ) サバの香味揚げ
白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・小松菜・コーン・ごま	コッペパン(卵・スキム乳)・豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・ケチャップ・カレー粉・鶏がらスープ・コーンフライ(とうもろこしパン粉・生乳・小麦粉・スキムミルク)・梨	白飯・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・みそ・さんま・小麦粉・生姜・ごま・でん粉・竹輪・ほうれん草・もやし	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・ねぎ・ほうれん草・わかめ・じゃがいも・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・椎茸・グリルビー・豆腐・なめこねぎ・みそ・さば切り身・生姜・にんにく・小麦粉・でん粉
21日	22日	23日	24日	25日
			冷麦 かぼちゃの天ぷら● 黄桃缶	コーンピラフ ほっけのごまフライ● 小松菜サラダ
			ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・ねぎ・かぼちゃ・小麦粉卵・黄桃缶	胚芽米・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・ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま・ハム・はるさめ・ひじき・小松菜・
28日	29日	30日	1日	2日
和風そぼろごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 揚げえびシュウマイ	角食●★ レタス入りミネストローネ たらのハーフフライ いちごジャム	スープカレー フルーツミックス	肉うどん ごまだんご ブルー	わかめごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) チキンカツ●
白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・醤油・みそ・みりん・大根・油揚げ・えびシュウマイ(えび・玉ねぎ・でん粉・パン粉・小麦粉)	角食(卵・スキム乳)・ベーコン・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・鶏がらスープ・たら・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・いちごジャム	白飯・鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・カレー粉・トマト缶・みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	ソフトめん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・ねぎ・椎茸・たもぎたけ・白玉もち・ごま・ブルー	胚芽米・大麦・わかめ・ごま・厚揚げ・小松菜・みそ・鶏肉・卵パン粉

《アレルギー表示》

●鶏卵・うずらの卵使用

★牛乳・乳製品使用

※あさり、昆布、わかめ等の海産物全般には、小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。