

# いただきます 9月

令和3年9月3日

札幌市立明園小学校  
札幌市立栄南小学校

## 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日は、「食生活改善普及運動月間」としています。今年の基本テーマは「食事をおいしく、バランスよく」です。

「食生活改善普及運動月間」を機に自分の食生活を見直し、必要に応じて改善していくようにしましょう。

### お家ごはんにもバランスをプラス

主食・主菜・副菜を揃えることは、健康な食事の第一歩です。まずは三つを組み合わせ、体に必要な栄養をしっかりとりましょう。



### おいしく減塩 1日マイナス2g

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かきこく減塩を目指しましょう。



### 毎日プラス1皿の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは日本人の平均摂取量に、もう1皿加えた量に相当します。



### 毎日のくらしにwithミルク

20代~30代の3人に一人が、牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとって、未来も健康にしましょう。



リクエストがありましたので、御紹介します！

### 給食レシピ~佃煮(2種)~



#### ◎のりの佃煮

のり	全形7枚
水	200ml
ひじき	小さじ1
砂糖	大さじ1と1/2弱
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
水あめ	10g

- ① ひじきは水でもどす。
- ② 鍋にちぎったのりと水を入れる。
- ③ ②に調味料とひじきを入れ、弱火でこがさないように煮つめる。
- ④ 最後に水あめを入れる。

#### ◎のりとあさりの佃煮

あさり	70g
しょうが	1かけ
醤油	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
のり	全形4枚
水	150ml
ひじき	小さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1と1/2
砂糖	大さじ1弱
水あめ	10g

- ① ひじきは水でもどす。しょうがはすり下ろす。
- ② あさりはでAと適量の水(分量外)で煮つめて取り出す。
- ③ 鍋にちぎったのりと水を入れる。
- ④ ③に調味料とひじきを入れ、弱火でこがさないように煮つめる。
- ④ 最後に②と水あめを入れる。

※給食のメニューを御家庭でも作りやすいよう材料と作り方をアレンジしています。

○牛乳は毎日つきます。

○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。

○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。さらに詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、  
栄南小 栄養教諭 小原まで御相談ください。(Tel) 781-1257

月	火	水	木	金
<b>6日</b> ①冷やしきつねうどん ②ごまだんご ③冷凍みかん ①ソフトめん・油揚げ・干し椎茸・ほうれん草・長ねぎ・しょうゆ・砂糖・みりん・むろあじ・昆布②白玉もち・黒すりごま・きび砂糖・食塩	<b>7日</b> ①わかめごはん ②さつま汁 ③いわしのかば焼き ①胚芽精米・大麦・わかめ・白ごま②さつまいも・豚肉・木綿豆腐・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・白みそ・赤みそ・昆布・むろあじ③いわし・小麦粉・かたくり粉・醤油・砂糖・酒・白ごま・揚げ油	<b>8日</b> ①豚ミックス丼 ②味噌汁 (小松菜・えのきたけ) ③パイン缶 ①精白米・豚肉・厚揚げ・しょうが・片栗粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・白ごま②小松菜・木綿豆腐・えのきたけ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布	<b>9日</b> ①背割コッペ ②ポーククリームシチュー ③セルフドック ④冷凍みかん ①小麦粉・脱脂粉乳・卵②豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ③ポークフランク(豚肉)・ケチャップ・ウスターソース	<b>10日</b> ①キーマカレー ②厚揚げときゅうりの中華サラダ ①精白米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・大豆水煮・パセリ・レーズン・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶②厚揚げ・ひじき・きゅうり・ごま油
<b>13日</b> ①肉うどん ②さつまいもグラッセ ③梨 ※栄南小お弁当日 ①ソフト麺・豚肉・油揚げ・人参・長ねぎ・干ししいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・醤油・きび砂糖・むろあじ・昆布②さつまいも・バター・きび砂糖・牛乳・食塩	<b>14日</b> ①コーンピラフ ②白花豆コロケ ③切り干し大根のサラダ ①胚芽精米・大麦・コーン・ベーコン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・バター②白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・揚げ油③切り干し大根・人参・もやし・まぐろ水煮・白ごま・きゅうり	<b>15日</b> ①ごはん ②肉じゃが ③ひじき春巻き ④ミニトマト ①精白米②豚肉・じゃがいも・切り干し大根・人参・白滝・干ししいたけ・玉ねぎ・さやいんげん③ひじき・豚肉・人参・たけのこ・オイスターソース・小麦粉・揚げ油	<b>16日</b> ①レーズンパン ②チキンクリーム煮 ③あさりのカリッとサラダ ④黄桃缶 ①小麦粉・脱脂粉乳・卵・レーズン②鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・人参・マッシュルーム・牛乳・チーズ・スキムミルク・パセリ③あさり・しょうが・キャベツ・人参・きゅうり・白ごま	<b>17日</b> ①厚揚げ入り肉炒め丼 ②味噌汁 (大根・油揚げ) ③冷凍みかん ①精白米・厚揚げ・豚肉・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・醤油・豆板醤②大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布
<b>★おしらせ1★</b> 10日(金)の「キーマカレー」と「厚揚げときゅうりの中華サラダ」は、藤女子大学の栄養実習の学生が考えたレシピで作ります。 	<b>21日</b> ①たきこみいなり ②味噌汁 (じゃがいも・玉ねぎ) ③ちくわチーズつめフライ ※明園小お弁当日 ①胚芽精米・大麦・上白糖・酢・人参・干ししいたけ・ひじき・白ごま・のり②じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③ちくわ・チーズ・卵・揚げ油	<b>22日</b> ①黒コッペパン ②味噌ワタンスープ ③たこ焼き風天ぷら ④とうもろこし (フードリサイクル) ①小麦粉・脱脂粉乳・卵・黒糖②豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・鶏がら・豚骨③豆腐入りかまぼこ・卵・ウスターソース	<b>★おしらせ2★</b> 29日(水)はりザーブ給食です。りザーブ給食は、事前に食べる料理を選びます。今回は、「たらフライ+ケチャップカレーソース」か「鶏肉の竜田揚げ+甘酢だれ」を選びます。	<b>24日</b> ①サーモンピラフ ②豚肉のごま揚げ ③フルーツカクテル ※栄南小遠足 ①胚芽精米・大麦・鮭・バター・白ワイン・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ②豚肉・ごま・しょうが・にんにく・小麦粉・かたくり粉③みかん缶・パイン缶・黄桃缶・夏みかん缶・梨缶・りんごジュース
<b>27日</b> ①パスタシーフード トマトソース ②厚揚げサラダ ③いちごのデザート ①ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト・ウスターソース②厚揚げ・キャベツ・人参・きゅうり・白ごま③いちご・いちご果汁・ゲル化剤	<b>28日</b> ①チキンライス ②カレーコロケ ③小松菜サラダ ②胚芽精米・大麦・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・バター②じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・生乳・パン粉③ハム・小松菜・ひじき・春雨・ごま油	<b>29日★りザーブ給食★</b> ①横割バンズ ②コーンクリームスープ ③たらフライ(ケチャップカレーソース) ④鶏肉の竜田揚げ(甘酢だれ) ⑤フルーツミックス ①小麦粉・脱脂粉乳・卵②コーン・クリームコーン・玉ねぎ・ベーコン・人参・牛乳・チーズ・スキムミルク・パセリ③たら・パン粉(ケチャップ・カレー粉)④鶏肉(醤油・小ねぎ・酢)⑤みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	<b>30日</b> ①小松菜じゃこ チャーハン ②メンチカツ ③人参とコーンのサラダ ①胚芽精米・大麦・豚肉・人参・玉ねぎ・にんにく・かたくちいわし煮干し・しょうが②牛肉・豚肉・玉ねぎ・粉末状大豆たん白・パン粉・揚げ油③人参・コーン・ハム・きゅうり	<b>1日</b> ①ごはん ②けんちん汁 ③サバの香味揚げ ④のりとあさりの佃煮 ①精白米②鶏肉・木綿豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・昆布③サバ・しょうが・にんにく・小麦粉・かたくり粉・揚げ油④あさり・しょうが・のり・ひじき・醤油・水あめ