



給食だより9月

札幌市立美香保中学校・令和2年9月3日・発行



「食生活改善普及運動」

毎年9月1日から30日までテーマを決めて重点目標として行います。今年度は「健康寿命をのばそう」のもと、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマにしています。

「毎日プラス1皿の野菜」

野菜の目標摂取量は350g。生野菜にして両手3杯（料理にして5皿）ですが、実際は4皿程度しか食べていません。

ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜は、加熱する。

白菜や大根などの淡色野菜は、加熱してスープなども一緒に飲むとかさも減り、ビタミンも効率よく食べられます。

1皿プラス



「おいしく減塩 1日マイナス2g」・・・現在の食塩摂取量は1日10g。目標は8gです。

- ・めん類のスープは飲まない。
- ・だしの旨味を生かす。
- ・レモンなどのかんきつ類や酢の酸味で塩味を引き立たせる。
- ・カレー粉やコショウなどの香辛料で味を引き締めると、減塩につながります。

パン・うどん・そうめん・ハム・かまぼこ・チーズなど色々な食品にも塩は使われていますので、購入する時は表示を見ましょう。

レモンで
さっぱり



「毎日のくらしに with ミルク」

カルシウムは、児童・生徒は牛乳の出る給食のある日に比べて、牛乳の飲む習慣のない人は、休日では不足しています。

牛乳が苦手な人は、シチューなどの料理やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を食べる。

牛乳アレルギーの人は、ほうれん草や小松菜などの青菜・豆腐や厚揚げなどの大豆製品やわかめやひじきなどの海藻を食べて、カルシウムを補給しましょう。

カルシウム不足解消



北海道産「ホタテ貝」の無償提供について

ホタテ貝の生産量の約90%が北海道産。

世界各地への水産物輸出の第1位です。

主な輸出先は中国をはじめとするアジア圏ですが、コロナ禍が輸出にも大きな影響を与えています。

このような状況の中、北海道の児童生徒に元気になってもらいたいと北海道産高級ホタテ貝を9月から2月までの1か月2回、合計12回給食に無償提供されます。

今月は、「ほたてグラタン」「ほたてラーメン（塩味）」です。

*ホタテ貝豆知識：ホタテ貝の適海水温は5～19℃。ほぼ北海道でとれますが、他には青森県、岩手県、宮城県が主な産地です。
給食室前に資料掲示していますので、しっかり見ましょう。



予定献立

牛乳は、毎日 200ml (1本) つきます。

月	火	水	木	金
7 ごはん カレー肉じゃが えびしゅうまい あさりの佃煮	8 ツイストパン ほたてグラタン 厚揚げサラダ くだもの	9 ごはん 厚揚げの中華煮 ほっけカレー揚げ 磯あえ	10 冷麦 チーズ ポテト焼き ミニトマト	11 ビビンバ 野菜コロッケ フルーツ白玉
豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん しい たけ たもぎたけ 生姜/えび たら ラ ード すり身 玉ね ぎ/あさり ごぼう 人参 生姜	ホタテ 玉ねぎ 人 参 マカロニ マッ シュルーム パセリ 牛乳 豆乳 バター チーズ スキムミルク/ 厚揚げ 生姜 人参 キャベツ き ゅうり ごま	厚揚げ 豚肉 え び たもぎたけ 玉ねぎ 竹の子 人参 木耳 生姜 グリーンピース にんにく/小松菜 白菜 のり	油揚げ しいたけ 長ネギ ほうれん 草/じゃがいも チ ーズ バター 牛 乳	胚芽米 大麦 メンマ 豚肉 ほうれん草 焼 き豆腐 にんにく 長 ねぎ 生姜 人参 も やし ごま/いも 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース スキム ミルク マーガリン/缶 (みかん 夏みかん パイン なし 桃) 白玉
14 帯広名物 豚 丼 みそ汁 たたききゅうり	15 背割りコッペパン パンプキン ポタージュ セルフドック 切干大根サラダ	16 かき揚げ丼 みそ汁 おひたし	17 ホタテラーメン きなこポテト くだもの	18 トルコ料理 ラム肉のピラフ ハムシ・タヴァ ヨーグルト和え
豚肉 豆腐 こんにゃ く 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ/キャベツ 油揚げ/きゅうり ご ま	かぼちゃ ベーコン 玉 ねぎ 牛乳 豆乳 セロリ パセリ バター チーズ スキムミルク/フランク ルト/切干大根 ツナ 人参 もやし きゅうり ごま	えび いか あさり 桜エビ 人参 玉ねぎ ごぼう 春菊 ひじき 切干大根/豆腐 わか め 長ねぎ/小松菜 白菜 かつお節	ホタテ 豚肉 生姜 にんにく メンマ 人 参 もやし 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれ ん草 わかめ/じゃが いも きなこ	胚芽米 大麦 ラム肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン(緑、黄 赤)/ いわし 牛乳 香辛料/ 缶(夏みかん パイン 桃 梨) ヨーグルト
21  敬老の日	22 秋分の日	23 ごはん マーボー豆腐 ししゃもの から揚げ ナムル 豚肉 豆腐 しいたけ 長ねぎ 人参 にんにく 生姜/ハム ほうれん草 もやし 長ねぎ 人参 にんにく 生姜 ごま	24 スパゲッティ クリームソース ストローポテト サラダ くだもの ベーコン 小松菜 玉 ねぎ たもぎたけ 牛 乳 豆乳 バター チ ーズ スキムミルク/ハム キャベツ きゅうり コーン ごま	25 ツナライス みそ汁 豚肉のごま揚げ ミニトマト 胚芽米 大麦 ツナ 豆腐 人参 ごぼう しいたけ グリーンピ ース/厚揚げ 小松菜/豚 肉 生姜 にんにく ごま
28 カレーライス 小松菜サラダ くだもの	29 コーンシチュー あさりのスパゲ ッティサラダ くだもの	30 和風そぼろごはん みそ汁 かぼちゃ天ぷら	給食予定 8日(火)~10日(木) 2年生は、 宿泊学習のため給食なし 16日(水) 1年生は、 野外学習のため給食なし	
豚肉 人参 玉ねぎ じ ゃがいも 生姜 にん にく セロリ りんご グリーンピース/小松菜 ハム 春雨 ひじき	コーン ベーコン 人参 玉ねぎ じゃがいも パ セリ 牛乳 豆乳 バター チーズ スキムミルク/あ さり 生姜 人参 キャベツ きゅうり ごま	鶏肉 焼き豆腐 切干大 根 人参 ごぼう ごま しいたけ 生姜/小松菜 高野豆腐/かぼちゃ 卵		