

給食だより 9月

令和8年9月4日
札幌市立美園小学校

家庭数配付



9月は「食生活改善普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！

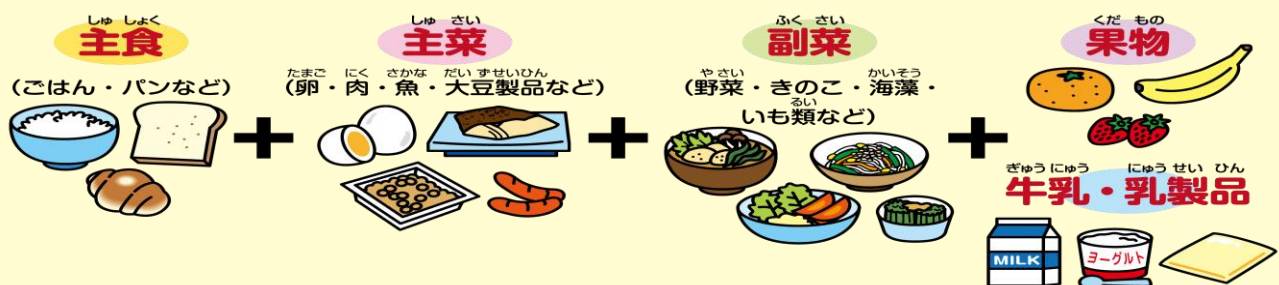


毎年9月は「食生活改善普及運動月間」です。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂においしい魚や、干しいだけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！



9月よていこんだて



月	火	水	木	金
7 599 ^{キロ} やきぶたチャーハン こうやどうふの フライ なし	8 609 ^{キロ} ビビンパプ(ご飯に 具をかけます) だいずフレークの すましじる ブルーベリーゼリー	9 587 ^{キロ} かくしよく レタス入り ミネストローネ しろみさかなの ハーブフライ いちごジャム	10 641 ^{キロ} スープカレー フルーツミックス 6年修学旅行①	11 583 ^{キロ} ひやむぎ かぼちゃの天ぷら おうとう 6年修学旅行②
はいが精米 おおむぎ 豚肉も も 長ねぎ しょうが にんに く にんじん たまねぎ ホー ルコーン 干しいたけ グリン ピース/凍り豆腐 卵 白ごま カレー粉	精白米 豚肉ももひき肉 焼き 豆腐 メンマ 長ねぎ しょう が にんにく ごま油 トウバ ンジャン にんじん ほうれん そう もやし 白ごま 長ねぎ ごま油 唐辛子/大豆の華フレ ーク 豆腐 ほうれんそう 長 ねぎ 干しいたけ/ブルーベリ ーゼリーC F E (ブルーベリー ビューレ・果汁 調味料)	角食/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん レタス アルファベットマカロニ トマ ト缶 セロリー/真だら にん にく 白ワイン パセリ パジ ル 卵 粉チーズ *フードリサイクルのレタス を使用します	精白米 鶏もも にんにく オリーブ油 じゃがいも 西 洋かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロ リー りんご しょうが に んにく ホールトマト缶/缶 (みかん パイン りんご 黄桃 洋なし缶	ソフト冷麦/油揚げ 干しい たけ つと きゅうり 長ね ぎ/西洋かぼちゃ 卵/黄桃
14 575 ^{キロ} ごもくごはん みそしる サバのこうみあげ	15 658 ^{キロ} ごはん みそけんちんじる さんまのかばやき からしあえ	16 622 ^{キロ} せわりコッペパン チリコンカン 冷) コーンフライ れいとうパイン	17 612 ^{キロ} わふうそぼろ ごはん みそしる 冷) あげ ^{えび} しゅうまい	18 637 ^{キロ} にくうどん ごまだんご なし
はいが精米 おおむぎ 鶏肉もも 油揚げ しらたき にんじん ご ぼう たけのこ ひじき 干しい たけ グリンピース/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/さば しょうが に んにく	精白米/鶏肉もも 豆腐 つきこん になく にんじん だいこん ご ぼう 長ねぎ みそ/さんま しょ うが 白ごま/ほうれん草 もやし	背割コッペパン/豚肉ももひき 肉 いんげんまめ たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ トマトピューレ デミグラスソ ース/冷コーンフライ(コーン 生乳 調味料)	精白米/鶏肉ももひき肉 焼き 豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが ごぼう にんじん みそ/だい こん 油揚げ みそ/冷えびし ゅうまい(たまねぎ いとより だい えび 調味料)	ソフトめん 豚肉もも 油揚 げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ たけ/白玉もち 黒すりごま
21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日	24 586 ^{キロ} コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ はいが精米 おおむぎ 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/ほっけ 卵 ごま/ハム 緑豆はるさめ ひじき こまつな ごま油	25 なかよしピクニック 
28 627 ^{キロ} わかめごはん みそしる チキンカツ	29 587 ^{キロ} キーマカレー こまつなと コーンのサラダ	30 600 ^{キロ} くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ おうとう	10/16 16 ^{キロ} ごはん・とうふの オイスターソースに ししゃものピリカうあげ いそあえ	2 577 ^{キロ} しょうゆラーメン フレンチポテト パイン
はいが精米 おおむぎ 炊き込 みわかめ 白ごま/厚揚げ こ まつな みそ/鶏肉もも 卵	精白米 豚肉ももひき肉 たま ねぎ にんじん セロリー しょ うが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン トマトホー ル缶/こまつな ホールコーン ごま	黒コッペパン/あさり ベーコ ン じゃがいも たまねぎ に んじん パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ だいこん まぐろ きゅうり にんじん 白ごま ごま油	精白米/豆腐 豚肉もも ピー マン たまねぎ 長ねぎ に んじん しょうが にんにく オイスターソース/カラフトし しゃも(子持ち) トウパンジ ャン/ほうれんそう もやし もみのり	ソフトラーメン 豚肉もも メンマ しょうが にんにく つと もやし たまねぎ に んじん 長ねぎ ほうれんそ う くさわかめ/じゃがいも

*果物・野菜は価格や品質により変更する場合がありますので御了承ください。
 *献立名に冷)とあるものは給食用の冷凍食品です。油は菜種油を使用しています。
 *海産物に小さなえび、カニが混ざっていることがあり、調理中に確認をしていますが
 予め御了承ください。

3 文 字 **ごはん**
 2 文 字 **しる**
 3 文 字 **ひだり**
 2 文 字 **みぎ**



ひだり もの みぎ
 ごはんは左、しる物は右

