

給食だより

9月

◆◆◆ 2025 年 8 月 29 日発行 札幌市立簾舞小学校 ◆◆◆

～食事をおいしく、バランスよく～

厚生労働省では毎年、9月1日～9月30日までを「食生活改善普及運動月間」と定めています。この機会に、改めて食生活を振り返ってみませんか？

主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事



エネルギーになる「主食」、
魚や肉、大豆製品や卵
などの「主菜」、野菜中心の
おかずの「副菜」をそろえま
しょう。

毎日やさしい
プラス一皿



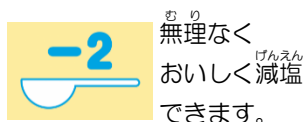
野菜の「ちから」が期待
できる量は **350g** です！



おいしく減塩！

塩分のとりすぎは大きな
病気につながります。

だしを効かせる、
酢やレモンなどを使う、
香辛料を活用するなど



1日どこかで
牛乳・乳製品



牛乳の「健康力」

1. ウイルスの侵入を抑える
2. 便秘の解消をサポート
3. 高血圧の改善に貢献
4. 肥満防止の強い味方
5. 血流をスムーズにする
6. 骨の健康を守る

月 1日	火 2日	水 3日 藤野試食会	木 4日	金 5日
ひやしラーメン さつまいもグラッセ ミニトマト	ごもくごはん ぶりのなんぶあげ みそしる	さけごはん とりてん みそしる	フィッシュバーガー (パンズ・白身魚フライ) レタス入りミネストローネ 温州みかんゼリー	ごはん さつまじる サバあげ おひたし
ハム、もやし、きゅうり、ホール コーン、にんじん、ごま油、白ご まむき、穀物酢、からし、むろあ じ、昆布/さつまいも、バター、 きび砂糖、牛乳	米、おおむぎ、鶏肉、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、グリーン ピース、サラダ油/ぶり、小麦 粉、全卵、白ごま、黒ごま/豆腐、 塩わかめ、長ねぎ	米、おおむぎ、昆布、鮭フィレ、わ かめ、白ごま/鶏肉、しょうが、 にんにく、全卵、小麦粉、かたく り粉、ベーキングパウダー、な たね油/だいこん、油揚げ	横割パンズベーコン、じゃが いも、玉ねぎ、にんじん、レタス、 マカロニ、トマト缶詰、セロリ ー、ケチャップ、白ワイン、鶏が らスープ、鳥がら/真だら、小麦 粉、全卵、パン粉	豚肉、さつまいも、豆腐、板こんに ゃく、にんじん、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ 油/さば切り身、小麦粉、かたく り粉、なたね油/こまつな、もや し、糸かつお
8日	9日	10日	11日	12日
ひやむぎ だいがくかぼちゃ パインかんづめ	コーンピラフ サケフライ こまつなサラダ	ごはん 豆腐のオイスターソースに ししゃものピリカラあげ ごまあえ	コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨	スープカレー ほうれんそうと コーンのサラダ
油揚げ、干しいたけ、だし汁、つ と、きゅうり、長ねぎ/西洋かぼ ちゃ、小麦粉、全卵	米、おおむぎ、バター、白ワイン、 ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホ ールコーン、マッシュルーム、 パセリ、サラダ油/サケ、パン 粉、小麦粉、でん粉、なたね油/ ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こ まつな、ごま油、からし	豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長 ねぎ、にんじん、たけのこ、しょ うが、にんにく、サラダ油、オイ スターソース、かたくり粉/カ ラフトししゃも、かたくり粉、 小麦粉、なたね油、トウバンジ ャン/こまつな、もやし、白すり ごま	豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じ ゃがいも、にんじん、パセリ、サ ラダ油、きび砂糖、ケチャップ、 トマトピューレ、デミグラス ソース、ウスターソース、中濃 ソース/とうもろこし、パン粉、 小麦粉、なたね油	鶏肉、白ワイン、オリーブ油、じ ゃがいも、西洋かぼちゃ、なた ね油、さやいんげん、ぶなしめ じ、玉ねぎ、セロリー、りんご、し ょうが、にんにく、サラダ油、カ レー粉、トマト缶詰/ハム、ほう れんそう、ホールコーン、白ご ま、サラダ油

15日	16日	17日	18日 篠舞試食会	19日
けいろう ひ 敬老の日 	ふりかえきゅうぎょう ひ 振替休業日 	ぶたミックスどん みそしる からしあえ 豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、白ごま/キャベツ、油揚げ/焼き竹輪、ほうれんそう、もやし	ビビンバ メンチカツ ヨーグルトあえ 米、おおむぎ、豚肉、豆腐、メンマ、サラダ油、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、しょうが、にんにく、ごま油/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、でん粉、なたね油、みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト	ごはん さんまのかばやき みそしる きんぴら さんま、小麦粉、なたね油、しょうが、白ごま、かたくり粉/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ/豚肉、ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、油揚げ、さやいんげん、サラダ油、ごま油、白ごま
22日	23日	24日	25日	26日
ゆであげパスタ ミートソース スパイシーポテト ぎゃくしゅう 学給だいふく スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、サラダ油、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース/じゃがいも、なたね油、パセリ/豆乳クリーム、もち粉	 しゅうぶん ひ 秋分の日	ごはん ピリカラすきやき いかフライ おかかふりかけ 豚肉、本みりん、サラダ油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまごだけ、白すりごま、ごま油、トウバンジャン、にんにく、しょうが、りんご/いか、パン粉、小麦粉、でん粉、なたね油/しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、白ごま	かぐしよく 角食・イチゴジャム チキンクリームに だいこんサラダ きよほう 巨峰 鶏肉、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油	ごはん スンドゥブチゲ ひじきはるまき いそあえ 豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、清酒、にんじん、玉ねぎ、えのきだけ、にら/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、でん粉、小麦粉、なたね油/こまつな、もやし、切りのり
29日	30日	10月1日	2日	3日
しょうゆラーメン フレンチポテト パインかんづめ 豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ/じゃがいも、なたね油	ほうれんそうピラフ やさいコロッケ フルーツミックス 米、おおむぎ、バターベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、ほうれんそう/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、小麦粉、パン粉、なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰	にくいためどん だいず 大豆フレークのすまし汁 じろ りんご 豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/大豆フレーク、長ねぎ、豆腐、ほうれん草、干ししいたけ	くらコッペパン コーンシチュー チキンナゲット こまつなとベーコンのサラダ ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、白ワイン/鶏肉、パン粉、でん粉、米粉、小麦粉、おから、なたね油/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、白ごま	ごはん とうふのトロトロに あげぎょうざ ナムル 豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、かたくり粉、鶏がらスープ/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、ニラ、豚肉、鶏肉、小麦粉、なたね油/ハム、こまつな、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、トウバンジャン、白ごま



第46回 学校給食展のご案内

～きゅうしょくで学ぼう！食べる楽しさ大切さ～

＜日時＞ 令和7年10月11日（土）（11：00～18：00）

＜場所＞ 札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間 北1条東（出入口7番と9番出入口の間）

＜内容＞ ●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり●給食の実物展示
●給食についてのVTR放映 ●給食レシピの配布