

9月 おいしんぼ

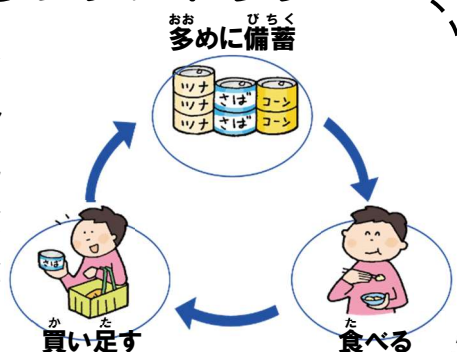


命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

災害発生時には道路状況などの影響により、災害の直後から食料や水などの供給ができないことが考えられます。そのため、札幌市は市民の皆様、最低3日分の食料や水などの用意を呼びかけています。水は、1日1人あたり3リットルが目安です。

日常的に備蓄をしよう！ローリングストック

ローリングストックは、普段の食品を多めに買い置きし、使った分を買い足して常に備蓄する方法です。賞味期限切れの廃棄を減らせるほか、普段から使い慣れておくことで、災害時にも慌てず対応できるようになります。



災害時における食事について、詳しくはこちらをご覧ください。
「災害時における食事ガイド」



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日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。基本テーマを「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」とし、「バランスのよ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」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。この機会に日々の食生活を振り返ってみましょう。

9月の給食について

北海道を食べよう！

第3回 9月18日(金)

「小松菜スープ」

北海道を食べよう3回目は、「小松菜スープ」です。給食にもよく登場する小松菜には、どのような特ちょうがあるのか学びましょう！

フードリサイクルレタス

9月14日(月)

「レタス入りミネストローネ」

フードリサイクルとは、調理中に残った野菜くずや、食べ残して堆肥を作り、その堆肥を使って作った野菜を使う取組です。



みなみくさんこまつな 南区産小松菜

南区で作られている小松菜を使った給食が登場します！

※天候により産地が変更となる場合があります。

南区産小松菜使用日

15日(火)「ごま和え」

17日(木)「味噌汁」

18日(金)「小松菜スープ」



9月のよていにんだて

 15日、17日、18日は、
南区産の小松菜を使用します。

月	火	水	木	金
7日 3年生給食なし コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨	8日 ビビンバ(丼) 大豆フレークのすまし汁 アイスcream	9日 パスタシーフード トマトソース ビーンズサラダ	10日 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 巨峰(2個)	11日 ご飯 けんちゃん汁 味噌味 さんまのかば焼き からし和え
コッペパン(卵・ｽｷﾞﾐﾖ) 豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、砂糖、ｶﾅｯﾌﾟ、ﾋﾞｭｰﾙ、ﾃﾞﾐｸﾞﾗｰｽｰｽ、ｸﾞﾗｰｽｰｽ、中濃ｸﾞﾗｰｽ、醤油、塩、胡椒、ｶﾅｯﾌﾟ、ｸﾞﾗｰｽｰｽ、ﾊﾟﾌﾞﾘｶ、ﾌｧｰｲ、ｸﾞﾗｰｽ、鶏がらｽｰﾌﾟ、ｺｰﾝﾌﾗｲ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、砂糖、スキムミルク等) なたね油/なし	白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、豆板醤、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま、酢、大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、醤油、酒、塩、でん粉、(削節、宗田、昆布)/アイスクリーム	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、ワケ、あさり、玉ねぎ、にんじん、ﾍﾞｰﾙ、ﾍﾞｰﾙ、ﾍﾞｰﾙ、にんにく、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、油、パセリ、小麦粉、ｶﾅｯﾌﾟ、ﾋﾞｭｰﾙ、ﾄﾏﾄ、ｸﾞﾗｰｽｰｽ、中濃ｸﾞﾗｰｽ、醤油、塩、胡椒、オレﾎﾞ、ｸﾞﾗｰｽ、鶏がらｽｰﾌﾟ、手亡豆、むき枝豆、ハム、ｺｰﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、醤油、玉ねぎ、酢、砂糖、ごま油、胡椒	胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、酒、みりん、にんじん、玉ねぎ、ｺｰﾝ、椎茸、ｸﾞﾗｰｽ、油、ごま油、醤油、塩、胡椒、凍り豆腐、醤油、砂糖、酒、みりん、ｶﾅｯﾌﾟ、塩、小麦粉、ごま、卵、パン粉、白ごま、油、巨峰	白飯、鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、みそ、酒、(むろあじ、宗田、昆布)/さんま、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、みりん、生姜、白ごま、でん粉/焼き竹輪、ほうれん草、もやし、醤油、砂糖、辛子
14日★フードサイクルレタス 角食 ★レタス入りミネストローネ たらのハーブフライ いちごジャム	15日 ご飯 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え	16日 ★お月見献立 肉うどん ★ごまだんご パイン缶	17日 わかめごはん 味噌汁 チキンカツ	18日 ★北海道を食べよう! ご飯 ★小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす
角食(卵・ｽｷﾞﾐﾖ) 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、ｸﾞﾗｰｽ、油、塩、胡椒、ワケ、鶏がらｽｰﾌﾟ、(鳥がら、玉ねぎ)/真だら、にんにく、ワケ、塩、胡椒、パセリ、ﾊﾞｼﾞﾙ、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、油/いちごジャム	白飯、豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、油、みそ、(むろあじ、宗田、昆布)/ひじき入りぎょうざ、ｷｬﾍﾞﾂ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長葱、でん粉、ごま油、生姜、椎茸、ｷｬﾍﾞﾂ、ｷｬﾍﾞﾂ、小麦粉、塩、油/ごま油、はくさい、ごま、醤油、砂糖	ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまご、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、(むろあじ、昆布)/白玉もち、ごま、砂糖、塩/パイン缶	胚芽米、大麦、酒、炊込わかめ、白ごま/厚揚げ、ごま油、みそ、(むろあじ、昆布)/鶏肉、ワケ、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油	白飯、ベーコン、ごま油、緑豆はるさめ、ｺｰﾝ、醤油、塩、胡椒、酒、鶏がらｽｰﾌﾟ、(昆布、むろあじ)/ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、醤油、でん粉、砂糖、酒、ｸﾞﾗｰｽｰｽ、小麦粉他)油/なす、油、豚肉、にんじん、長ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、油、みそ、砂糖、酒、みりん、みりん、醤油、でん粉、豆板醤
21日 	22日 	23日 	24日 5年生給食なし コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	25日 5年生給食なし 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ
28日 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ 梨	29日 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 子持ちししゃものピリカラ揚げ 磯和え	30日 つぼみ学級給食なし しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶	10月1日 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	2日 スープカレー フルーツミックス
黒コッペパン(卵・ｽｷﾞﾐﾖ・黒砂糖) あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、ｽｷﾞﾐﾖ、チーズ、ワケ、塩、胡椒、鶏がらｽｰﾌﾟ、だいこん、まぐろ、水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、ごま油、酢/なし	白飯、豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、油、醤油、砂糖、ｸﾞﾗｰｽｰｽ、塩、胡椒、酒、みりん、でん粉、カラフトししゃも(子持ち)、でん粉、小麦粉、油、醤油、砂糖、酒、豆板醤、ほうれん草、もやし、切りのり、醤油	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くわがめ、醤油、酒、みりん、塩、胡椒、(鳥がら、豚骨、昆布、野菜)/じゃがいも、油、塩、胡椒/パイン缶	胚芽米、大麦、塩、鶏肉、油揚げ、白滝、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、椎茸、ｸﾞﾗｰｽ、油、醤油、砂糖、酒、みりん/豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ、(むろあじ、昆布)/さば切り身、生姜、にんにく、醤油、酒、でん粉、小麦粉、油	白飯、鶏肉、ワケ、ﾌﾞﾛｯｸﾞ 油、じゃがいも、かぼちゃ、油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、ｸﾞﾗｰｽ、生薑、にんにく、油、ｶﾅｯﾌﾟ、ﾄﾏﾄ、油、醤油、塩、胡椒、ｸﾞﾗｰｽ、ｸﾞﾗｰｽ、(鳥がら、煮干し、昆布)/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶、上白糖

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声掛けをお願いいたします。