もりもり

＊＊＊心と体の健康を願って＊＊＊

給食だより

家庭数配付

令和５年８月３１日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

９月は食生活改善普及月間です

厚生労働省では、食生活改善の重要性について理解を深め日常生活での実践を促進するため、毎年９月を食生活改善普及運動の実施期間としています。「食事をおいしくバランスよく」をテーマに「毎日プラス１皿の野菜」「おいしく減塩１日マイナス２ｇ」「毎日の食事にwithミルク」を目標としています。

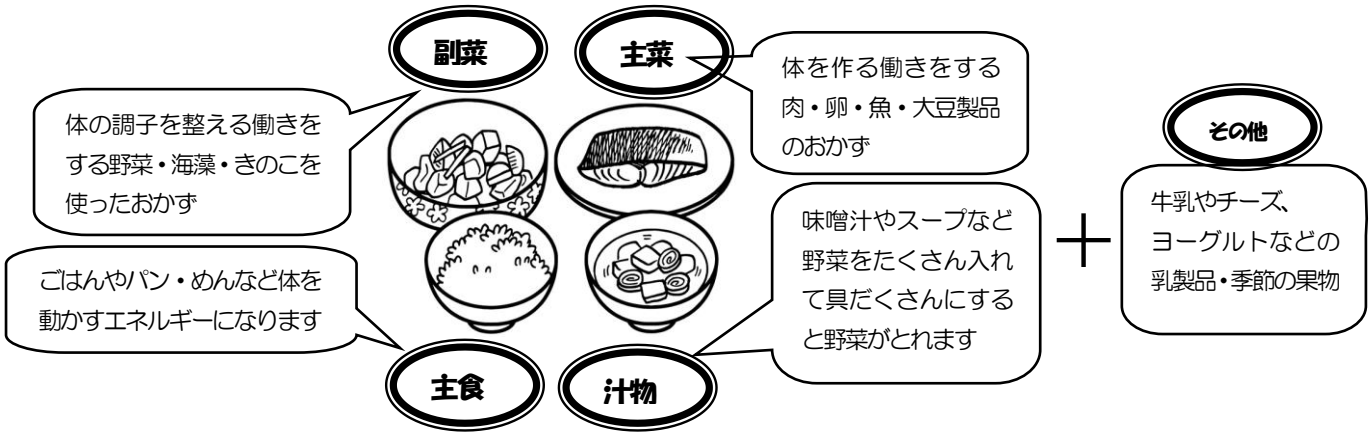
食事をおいしくバランスよく食べましょう

プラス１皿の野菜

毎日の暮らしに
With ミルク

おいしく減塩
１日マイナス２ｇ

ごはんを中心に旬の食材を使ったおかずを組み合わせると栄養のバランスを自然にとることができます。
小麦や肉が中心の欧米型の食事に比べて日本型の食事は健康的で長寿の要因の一つといわれています。
主食をきちんと位置付けた日本の食事は世界でも健康食として注目されています。



「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえると栄養のバランスのとれた食事になります。
季節の果物や乳製品も加えると栄養のバランスが更によくなり、おいしく食べられます。

おいしく減塩

食塩の摂り過ぎは、高血圧やそれを起因とする心疾患や腎不全を引き起こす危険性を高めます。無理なく行える方法で減塩を心がけ、適塩摂取に慣れていきましょう。

「減塩のポイント」

□薄味に慣れる。
※素材の味を味わえるように、調味料は控えめにする。
□めん類の汁は、できるだけ飲まないようにする。
□ソースやしょうゆのかけすぎ・つけすぎに注意する。
□汁物はだしのうまみを効かせ、具だくさんにして汁の量を減らす。
□酸味のある食材や調味料、カレー粉などの香辛料を活用する。

今月の給食より

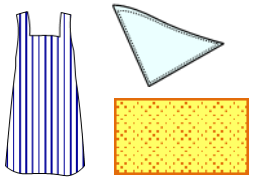
４日は、フードリサイクル堆肥で作られた「とうもろこし」です。

地産地消「新冠産　ピーマン」

５日と22日の給食に使用するピーマンは新冠町産です。柔らかく甘みがあるのが特徴で生でもおいしく食べることができます。ピーマンはカロテンが豊富で、免疫力を上げ、目の健康を守る働きもあります。

9月のこんだて

月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200mlつきます。 ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。 ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物にはえび・かに等の甲殻類が混入している場合があります。 ・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。		★行事予定★ ○もみじの森小 13日　4年校外学習 21日・22日 5年滝野宿泊学習 22日　給食試食会 29日　全校遠足	★行事予定★ ○共栄小 15日 4年校外学習	1日 白飯 マーボーなす 小松菜スープ ひじき入り春巻 なす・豚肉・にんじん・長ねぎ・椎茸・しょうが・にんにく・味噌／こまつな・ベーコン・春雨・コーン／たけのこ・にんじん・豚肉・ひじき・小麦粉
4日 ロールパン ワンタンスープ 釧路産たらフライ とうもろこし ワンタン・豚肉・にんじん・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく／鱈・小麦粉	5日 白飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものからあげ もやしのナムル 豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく／ししゃも・小麦粉／ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま	6日 冷やしきつねうどん シナモンポテト 冷凍みかん 油揚げ・しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう/さつまいも・グラニュー糖	7日 とりめし 味噌汁 ★ちくわのチーズつめフライ 胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・たまねぎ／厚揚げ・こまつな・味噌／ちくわ・チーズ・小麦粉・卵	8日 白飯 ピリ辛すき焼き いわしのカリカリフライ 北海道ハスカップゼリー 豚肉・豆腐・しらたき・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・たもぎだけ・ごま・しょうが・にんにく・りんご・いわし・しょうが
11日 背割りコッペパン あさりのチャウダー セルフドッグ 梨 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・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/チキンウインナー	12日 白飯 さつま汁 ★チキンクラッカー揚げ のりとあさりの佃煮 豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・味噌/鶏肉・小麦粉・卵/あさり・しょうが・のり・ひじき	13日 しょうゆラーメン ごまポテト 巨峰 豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・ほうれんそう・茎わかめ/じゃがいも・ごま	14日 シーフードピラフ コーンフライ 小松菜とベーコンのサラダ 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ／とうもろこし・牛乳・小麦粉／こまつな・もやし・ベーコン・ごま	15日 スープカレー 黄桃缶 鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・いんげん・しめじたまねぎ・セロリー・りんご・しょうが・トマト
18日 敬老の日 	19日 白飯 ビビンバ ひじきいりぎょうざ りんご 豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・ほうれんそう・もやし・ごま/キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・しょうが・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス・小麦粉	20日 パスタミートソース ストローポテト サラダ 豚肉・たまねぎ・にんじん・ルトマト・大豆・マッシュルーム セロリー・にんにく・小麦粉/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま	21日 たきこみいなり すまし汁 さんまのスパイス揚げ 胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・椎茸・ひじき・ごま・のり/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ・さんま・しょうが・にんにく・小麦粉	22日 鶏ミックス丼 味噌汁 しょうが和え 鶏肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・たまねぎ・たけのこ・椎茸・にんじん・ピーマン・ごま／油揚げ・こまつな・えのきだけ・味噌／ほうれんそう・もやし・しょうが
25日 横割りパン パンプキンシチュー ★揚げハンバーグ スライスチーズ パイン缶 ベーコン・かぼちゃ・パセリ・たまねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/牛肉・たまねぎ・豚肉・卵・牛乳	26日 白飯 味噌汁 玉ねぎのかき揚げ 磯和え 豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌/えび・あさり・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こまつな・ひじき・小麦粉・卵／こまつな・もやし・のり	27日 五目うどん ★ポテトフリッター ミニトマト 鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たもぎだけ/じゃがいも・卵・牛乳・小麦粉	28日 ほうれんそうピラフ カレーコロッケ フルーツミックス 胚芽米・大麦・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・ほうれんそう／じゃがいも・豚肉・たまねぎ・牛乳・小麦粉／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶	29日 白飯 豆腐のトロトロ煮 きゅうりのからし漬け りんご 豆腐・鶏肉・こまつな・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく/きゅうり



毎日清潔な「ハンカチ」「ランチマット」「エプロン」「帽子」「マスク」の準備をお願いします

マスク入れもお忘れなく！