

給食だより



令和6年8月30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」を重点目標としています。

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

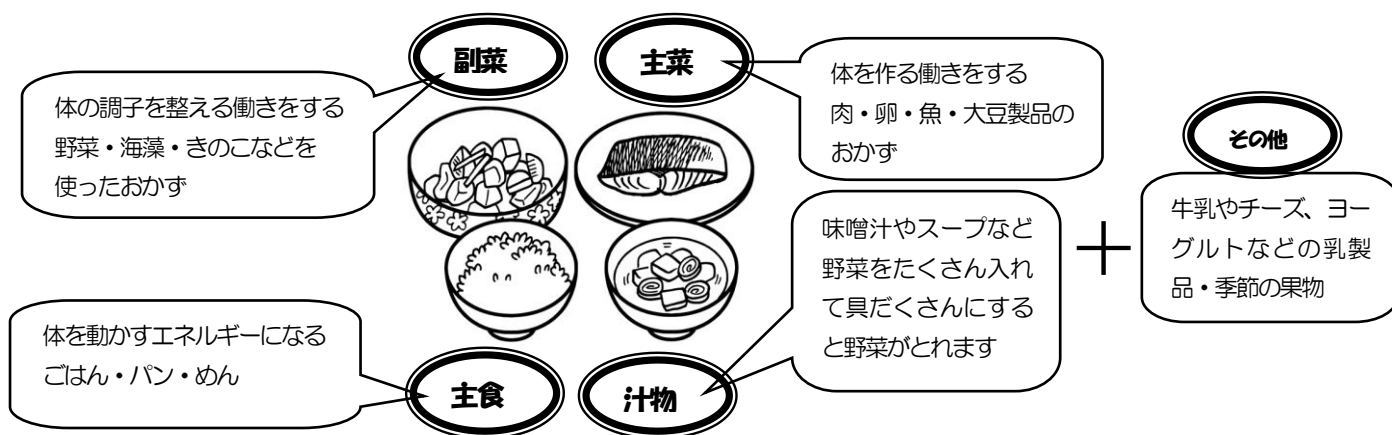


毎日の暮らしに
With ミルク



おいしく減塩
1日マイナス2g

「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。



「減塩のポイント」

減塩



- 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、具た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。

たべよう  ニッポン!



今月は大分県の
「とり天」です

今月より、日本全国の郷土料理や御当地メニューについて紹介します。

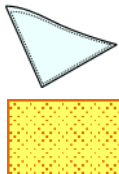
給食において日本各地の様々な料理や食材を実際に味わうことで、食に興味をもってもらえたらと思います。



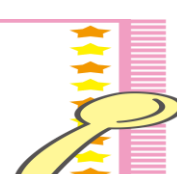
9月のこんだて



月	火	水	木	金
2日 キーマカレー コールスローサラダ	3日 黒コッペパン ワンタンスープ 北海道産ぶりかつ とうもろこし	4日 白飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリ辛揚げ おひたし	5日 冷麦 ごまポテト ミニトマト	6日 コーンピラフ 揚げいわしバーグ +てりやきソース 黄桃缶
豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・大豆水煮・トマト・パセリ・レーズン・小麦粉/キャベツ・コーン・にんじん	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/ぶり・小麦粉	豆腐・鶏肉・こまつな・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・はくさい・糸かつお	油揚げ・しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ/じゃがいも・ごま	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ/いわし・たまねぎ・にんじん・ねぎしょうが・にんにく・味噌
9日 <共栄小振替休業日> 鶏ミックス丼 きゅうりのからし漬け りんご	10日 横割パン かぼちゃのポタージュ メンチカツ パイン缶	11日 白飯 ビビンパ 揚げぎょうざ 小松菜スープ	12日 冷やしラーメン 青のりポテト 巨峰	13日 ほうれんそうピラフ チキンラッカー揚げ フルーツカクテル
鶏肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・ピーマン・ごま/きゅうり・ごま	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/豚肉・たまねぎ・小麦粉	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・たまねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・小麦粉/ベーコン・小松菜・春雨・コーン	ハム・もやし・きゅうり・コーン・にんじん・ごま/じゃがいも・青のり	胚芽米・大麦・バター・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/鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶
16日 敬老の日	17日 横割パン あさりのチャウダー 揚げハンバーグ +ケチャップソース りんご	18日 スープカレー フルーツサワー	19日 ゆであげ ミートソース フレンチポテト	20日 <もみじの森小遠足> たきこみなり 味噌汁 かぼちゃの天ぷら
	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/豚肉・鶏肉・たまねぎ	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/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・ヨーグルト	豚肉・たまねぎ・にんじん・トマト・大豆水煮・マッシュルームセロリー・にんにく・小麦粉/じゃがいも	胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・しいたけ・ひじき・ごま・のり/油揚げ・小松菜・えのき茸・味噌/かぼちゃ・卵・小麦粉
23日 振替休日	24日 揚げパン イタリアンスープ 小松菜としめじの サラダ	25日 スンドゥブチゲ 揚げポークシューマイ ナムル	26日 肉うどん ごまだんご 梨	27日 鮭ごはん 味噌汁 カレーコロッケ
	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ/小松菜・ハム・コーン・しめじ・ごま	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・にんじん・たまねぎ・えのき茸・にら/たまねぎ・豚肉・牛肉・小麦粉/ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま	豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・しいたけ・たもぎ茸/白玉もち・ごま	胚芽米・大麦・鮭・たきこみワカメ・ごま/小松菜・厚揚げ・味噌/じゃがいも・豚肉・たまねぎ・牛乳・小麦粉
30日 白飯 味噌汁 とり天 磯和え	★行事予定★ <共栄小> 4日3年校外学習 5日さくら学級4.5年校外学習 13日4年校外学習 18日5年校外学習 20日さくら学級校外学習 ★行事予定★ <もみじの森小> 12日・13日 5年滝野宿泊学習 13日給食試食会 13日4年校外学習 ・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。			
鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・卵/キャベツ・油揚げ・味噌/ほうれんそう・もやし・のり				



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!

