

給食だより



家庭数配付

令和8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・果物」「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

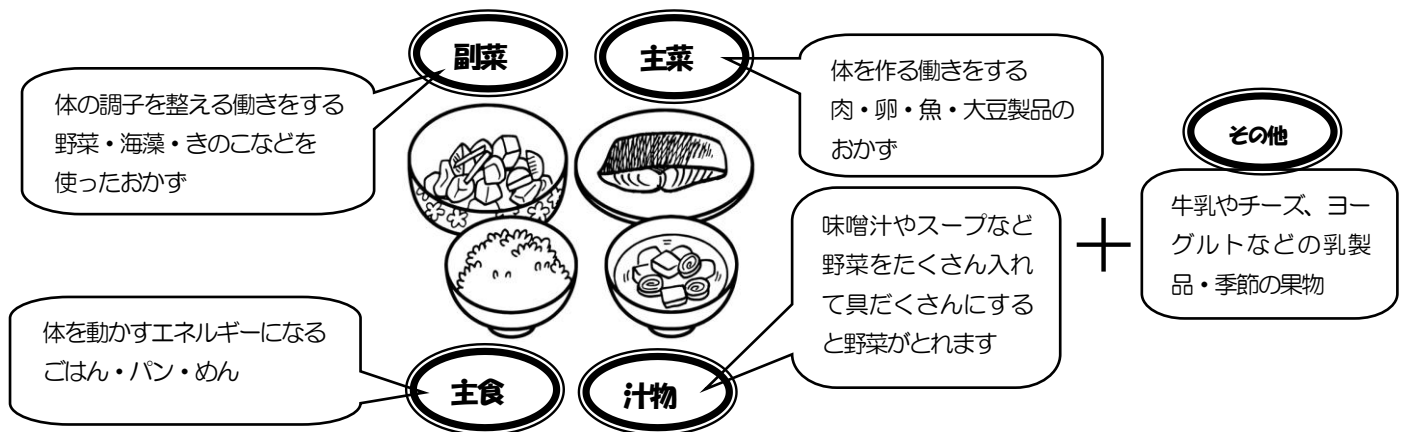
毎日プラス1皿の野菜・果物

おいしく減塩
1日マイナス2g

毎日の暮らしに
With ミルク



「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。

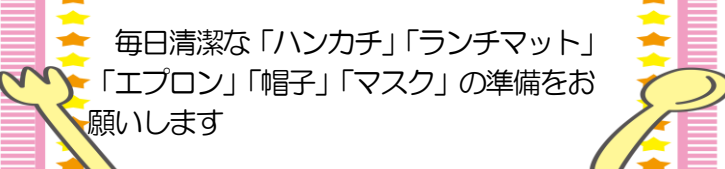
今月の地産地消

今月は清田区産
「ほうれんそうピラフ」

給食において地元で作られた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
	1日 わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	2日 白飯 けんちん汁 日本海産ほっけフライ のりの佃煮	3日 横割パン キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶	4日 白飯 豚汁 野菜春巻 おかかふりかけ
	胚芽米・大麦・わかめ・ごま 高野豆腐・こまつな/牛肉・豚肉・たまねぎ	鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ/ほっけ/のり・ひじき	ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・豚肉・鶏肉・たまねぎ	豚肉・じゃがいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/きゃべつ・ひじき・豚肉・春雨・たまねぎ・にんじん/しらすぼし・糸鰯・のり・青のり・ごま
7日 冷や麦 かぼちゃの天ぷら ミニトマト	8日 とりめし 味噌汁 いわしの スパイス揚げ	9日 スूपカレー フルーツカクテル	10日 背割コッペ チリコンカン コーンフライ 梨	11日 白飯 小松菜スープ 揚げぎょうざ マーボーなす
油揚げ・しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ/かぼちゃ・卵	胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・たまねぎ/油揚げ・こまつな・えのきだけ/いわし・しょうが・にんにく	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・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース	豚肉・いんげん豆・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・パセリ・とうもろこし・スキムミルク	ベーコン・こまつな・春雨・コーン/豚肉・鶏肉・きゃべつ・たまねぎ・しょうが/なす・豚肉・にんじん・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく
14日 しょうゆラーメン フレンチポテト りんご	15日 ほうれんそうピラフ 白花豆コロッケ 小松菜サラダ	16日 和風そぼろごはん 味噌汁 えびシューマイ	17日 ロールパン あさりのチャウダー 大根サラダ 梨	18日 もみじの森小 モリッ子遠足
豚肉・たまねぎ・つと・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれんそう・長ねぎ・茎わかめ/じゃがいも	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/白花豆・じゃがいも・バター/ハム・春雨・ひじき・こまつな	鶏肉・豆腐・切干大根・しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん/えび・鯛・たまねぎ/きゃべつ・油揚げ	あさり・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・バター・にんじん・パセリ・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・ごま	
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 黄桃缶	25日 白飯 ビビンパ わかめスープ ブルーベリーゼリー
			胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・コーン・しいたけ/高野豆腐・ごま・卵	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/わかめ・豆腐・しいたけ・長ねぎ・ごま
28日 肉うどん ごまポテト りんご	29日 五目ごはん 味噌汁 さばの香味揚げ	30日 白飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもの ぴりから揚げ ナムル	・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。	
豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・しいたけ/じゃがいも・ごま	胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・しいたけ・豆腐・なめこ・長ねぎ/さば・しょうが・にんにく	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/こまつな・もやし・にんじん・ごま		


 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

★行事予定★
 <共栄小> 10日・11日 5年滝野宿泊学習
 <もみじの森小> 3日 4年校外学習