



きゅうしよくだより 9月



令和8年9月4日

札幌市立栄町小学校

札幌市立元町小学校

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日は、「食生活改善普及運動月間」としています。今年は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマとしています。「食生活改善普及運動月間」を機に、自分の食生活を見直し、必要に応じて改善していくようにしましょう

主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養バランスが取りやすくなります。中食なども取り入れて、この3つが揃う食事を意識しましょう。

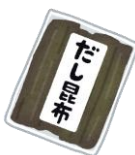


おいしく減塩まずは1日マイナス2g

食塩の摂り過ぎには注意が必要です。だし・柑橘類・香辛料や、減塩食品もうまく使って、おいしく減塩してみましょう。

【減塩の工夫例】

- 減塩食品の使用
- 麺の汁は残す
- だしを活かす
- 香辛料・柑橘類を使用する
- 汁物は具沢山にする



毎日プラス1皿の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは日本人の平均摂取量に、もう1皿加えた量に相当します。野菜不足と感じる人は、もう一皿を意識して野菜を食べるようにしましょう。

カット野菜や冷凍野菜も上手に活用すると、手軽に野菜摂取量を増やすことができます。



毎日のくらしに果物を

毎日のくらしに果物を取り入れてみませんか。

1日の目安は200g、みかんだったら1日2個。カットフルーツなども手にとりやすくておすすめです。



9月28日～10月2日は、玉ねぎを食べよう週間です

今年も玉ねぎを食べよう週間（玉ねぎ週間）を実施します。期間中は、札幌産の「札幌黄」を給食でたっぷりと使用します。

札幌黄は、やわらかく、加熱すると甘みが増します。その特徴的な味と、生産量が少なく入手が困難であることから「幻の玉ねぎ」と言われています。おいしくて貴重な玉ねぎを、この玉ねぎ週間にみんなで味わいながら食べたいと思います。

○牛乳は毎日つきます。 ○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。

○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、元町小 栄養教諭 まで御相談ください。(Tel) 781-8111

月	火	水	木	金
7日 ①冷麦 ②かぼちゃの天ぷら ③黄桃缶	8日 ①コーンピラフ ②ほっけのごまフライ ③小松菜サラダ	9日 ①ビビンバ ②大豆フレークのすまし汁 ③ブルーベリーゼリー	10日 ①背割コッペ ②チリコンカン ③コーンフライ ④洋なし缶	11日 ★栄町小遠足★ ①ごはん ②けんちん汁 ③さんまのかば焼き ④からし和え(ほうれん草・もやし)
①ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・醤油・本みりん・穀物酢・むろあじ・昆布②かぼちゃ・小麦粉・卵・なたね油	①胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ②ほっけ・酒・小麦粉・卵・パン粉・白ごま③ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油・からし	①精白米・豚肉ももひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま②大豆の華フレーク・木綿豆腐・ほうれん草・干しいたけ・むろあじ・昆布・宗田③ブルーベリー果汁・寒天	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②豚ももひき肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・サラダ油・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・チリパウダー③とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・全粉乳・なたね油	①精白米②鶏肉・木綿豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・赤みそ・白みそ・むろあじ・宗田(だし)・昆布③さんま・片栗粉・小麦粉・なたね油・しょうゆ・きび砂糖④焼ちくわ・ほうれん草・もやし・からし・醤油
14日 ①肉うどん ②ごまだんご ③梨	15日 ★栄町小4年校外学習★ ★元町小6年修学旅行★ ①焼豚チャーハン ②高野豆腐のフライ ③パイン缶	16日 ★元町小6年修学旅行★ ①和風そぼろごはん ②味噌汁(大根・油揚げ) ③揚げえびシュウマイ	17日 ★元町小6年休業日★ ①角食 ②レタス入りミネストローネ ③白身魚のハーブフライ ④いちごジャム	18日 ①ごはん ②豚汁 ③ひじき入りぎょうざ ④ごま和え(小松菜・白菜)
①ソフト麺・豚肉もも・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・きび砂糖・むろあじ・昆布②白玉もち・黒すりごま・きび砂糖・食塩	①胚芽精米・大麦・豚肉・醤油・サラダ油・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油②高野豆腐・醤油・きび砂糖・カレー粉・白すりごま・卵・パン粉・なたね油	①精白米・鶏肉ももひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・サラダ油・ごぼう・人参・赤みそ・唐辛子②大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら③真だら・にんにく・白ワイン・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油	①精白米②豚肉・木綿豆腐・じゃがいも・こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・白みそ・赤みそ・むろあじ・宗田(だし)・昆布③キャベツ・豚肉・ひじき・長ねぎ・なたね油④小松菜・白菜・白すりごま
21日 ★敬老の日★ 	22日 	23日 ★秋分の日★ 	24日 ①黒コッペパン ②あさりのチャウダー ③大根サラダ ④パイン缶 ①小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒糖②あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ③大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・ごま油・穀物酢	25日 ①ごはん ②豆腐のオイスターソース煮 ③ししゃものポリ辛揚げ ④磯和え(ほうれん草・もやし) ①精白米②木綿豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・オイスターソース・片栗粉③子持ちのカラフトししゃも(カペリン)・片栗粉・小麦粉・きび砂糖・豆板醤④ほうれん草・もやし・もみのり
28日 ①タッピーミートソース ②タッピーサラダ	29日 ①タッピーとりめし ②みそ汁(豆腐・なめこ) ③サバの香味揚げ	30日 ①タッピー スープカレー ②フルーツミックス	10月1日 ①ロールパン ②タッピーポタージュ ③北海道玉ねぎコロッケ ④黄桃缶	2日 ①タッピーかき揚げ丼 ②みそ汁(小松菜・厚揚げ) ③りんご缶
①ソフトパスタ・豚肉ももひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ②ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・なたね油・醤油・白ごま	①胚芽精米・大麦・醤油・酒・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油②木綿豆腐・なめこ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布③サバ・しょうが・にんにく・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・なたね油	①精白米・鶏肉・白ワイン・にんにく・オリーブ油・じゃがいも・かぼちゃ・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・カレー粉・ホールトマト・赤ワイン・チリパウダー・鳥がら②みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白こしょう・鶏がらスープ③はれいしょ・玉ねぎ・パン粉・大豆粉・なたね油	①精白米・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・なたね油・醤油・きび砂糖・酒・片栗粉・むろあじ・昆布②厚揚げ・小松菜・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布