

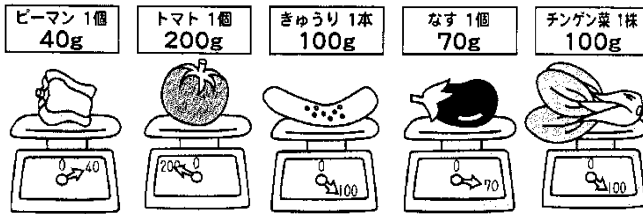
きゅうしょくだより 8・9月

札幌市立西野第二小学校・札幌市立宮の森小学校 令和6年(2024年)7月25日



野菜をもっとたべよう♪

札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」としています。更に、8月31日は「野菜の日」です。野菜は、生活習慣病や体の酸化を防ぐ抗酸化物質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、私たちの食事には欠かせないもののひとつです。札幌市健康づくり基本計画「健康札幌21」の目標では、1日に野菜を350g以上の摂取としています。350gの目安は、おかずにして1日小鉢で約5杯。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど、朝・昼・晩ごはんの3回で食べると上手にとることができます。



夏は、このようなおいしい野菜がたくさんあります。北海道では特に「とうもろこし」が出回ります。9/10のレタスはフードリサイクルのレタスが予定です。(天候などの都合により、変更になる場合がございます。)



9月は「食生活普及月間」です♪

毎年9月は「食生活改善普及運動推進月間」です。心身ともに健康に長生きするためには、一人一人が食事に関心を持ち、実践していくことが大切です。この機会にぜひ、お子さんと一緒に普段の食生活を振り返ってみてください。「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、次の3点に焦点を当てて取組を行うこととされています。

毎日プラス1皿の野菜

成人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量に、もう一皿加えた量に相当します。トマト1個でも、出来合いのおかず1皿でも無理なく続けられる方法で取り入れていきたいですね。



おいしく減塩1日マイナス2g

目標は、現在の摂取量からマイナス2g。給食では、だしをきかせて薄味を心がけています。また、だし以外にも、柑橘類や香辛料をかしこく使って、おいしく減塩をしましょう。




毎日のくらしにwithミルク

給食のない休日には、児童生徒のカルシウム摂取量が不足するという統計もあります。カルシウムとたんぱく質をバランスよく含む牛乳・乳製品をとりましょう。



8・9月のよていにとだて

★牛乳は毎日200mlつきます。
★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。
★天候などの都合により、食材が(特に青果物などは)変更になる場合がございます。あらかじめ御承知ください。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|--|
| 8/26 ふたすきどん みそしる たたききゅうり | 27 かぼちゃパン むぎいりやさいスープ チキンナゲット えだまめ | 28 旬のたべもの(夏野菜) やさいカレー フルーツカクテル  | 29 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト | 30 チキンウインナー ライス かぼちゃコロック ブルーベリーゼリー |
| ◆白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・菊・たまごだけ・きび砂糖・醤油・酒・みりん・ほうれん草 ◆豆腐・わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・だし汁(むろし・昆布) ◆きゅうり・塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま | ◆小麦粉・イモ・塩・マヨネーズ・海苔・砂糖・脱脂粉乳・卵・かぼちゃパウダー ◆ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・小麦粉・塩・白こしょう・白粉・鶏がらスープ(鶏油)・玉ねぎ ◆鶏肉・植物性たんぱく質・パン粉・でん粉・おから・砂糖・塩・小麦粉・片栗粉・でん粉・マヨネーズ・米粉・ぶどう糖・醤油・菜種油 ◆枝豆・塩 | ◆白飯・豚肉・赤アジ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレー粉・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・赤アジ・塩・黒こしょう・シナモン・鶏がらスープ ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース・白アジ | ◆ベーコン・えび・白ワイン・いわし・あさり・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・セロリ・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・マヨネーズ・ウスターソース・中濃ソース・醤油・塩・黒こしょう・オレガノ・赤アジ・鶏がらスープ ◆いわし・しょうゆ・揚げ油(ひまわり油)・菜種油・塩・黒こしょう | ◆胚芽米・小麦・バター・マヨネーズ・白アジ・塩・鶏がら缶・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・ケチャップ・サラダ油・ケチャップ・塩・黒こしょう ◆かぼちゃ・パン粉・乾燥わかめ・玉ねぎ・植物油・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉・塩・菜種油 ◆上白糖・ブルーベリー・ブルーベリー果肉・ブルーベリー濃縮果汁・寒天・酸味料 |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|--|
| 9/2 なたミックスどん きゅうりのからしづけ れいとうみかん ◆白飯・豚肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・菜種油・厚揚げ・玉ねぎ・筍・人参・ピーマン・オリーブ油・きび砂糖・みりん・白ごま ◆きゅうり・きび砂糖・塩・からし・白ごま | 3 よこわりパンズ あさりのチャウダー あげハンバーグケチャップソース りんご ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・オリーブ油・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆あさり・白ウイ・パセリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・オリーブ油・牛乳・豆乳・味噌・チーズ・白ウイ・塩・白こしょう・鶏がらスープ ◆牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳・塩・香辛料・ケチャップ・カレー粉・きび砂糖・赤ウイ・からし・菜種油 | 4 ごはん ピリカラすきやき さんまのたつたあげ ミニトマト ◆白飯 ◆豚肉・醤油・てんさい糖・酒・オリーブ油・豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごだけ・白ごま・ごま油・唐辛子・豆板醤・長ねぎ・にんにく・生姜・りんご ◆さんま・生姜・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・菜種油 | 5 ひやむぎ ごまポテト パインかん ◆冷麦(小麦粉・塩)・油揚げ・椎茸・醤油・きび砂糖・酒・つと・きゅうり・長ねぎ・みりん・酢・だし汁(むろし・昆布) ◆はれいしよ・揚げ油(バーム油)・菜種油・白ごま・きび砂糖・塩 | 6 さげごはん みそしる カレーコロッケ ◆胚芽精米・大麦・酒・鮭・醤油・炊き込みかゆめ・白ごま ◆厚揚げ・小松菜・白味噌・赤味噌・だし汁(むろし・昆布) ◆じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・三温糖・みりん・酒・塩・醤油・加粉・植物油・生乳・小麦粉・生パン粉・菜種油 |
| 9 ごはん さつまじる(とりにく) さばのソースやき おひたし ◆白飯 ◆鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・つぎこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・オリーブ油・赤味噌・白味噌・酒・だし汁(むろし・宗田・昆布) ◆さば・生姜・塩・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・カレー粉・きび砂糖・赤味噌・白ごま ◆小松菜・白菜・糸かつお・醤油 | 10 7 フードマイケル(レタス) ころっパン レタスイりミネストローネ こうやどうふのフライ れいとうみかん ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・オリーブ油・砂糖・脱脂粉乳・卵・黒砂糖 ◆レタス・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・ウイ・トマト缶・切り・ケチャップ・醤油・塩・黒こしょう・白ウイ・鶏がらスープ(鶏がら・玉ねぎ) ◆高野豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・塩・小麦粉・白ごま・卵・パン粉・菜種油 | 11 まめとひきにく のカレー かぼちゃサラダ ◆白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・切り・生姜・にんにく・いんげん豆・パセリ・ソース・オリーブ油・小麦粉・カレー粉・中濃ソース・ケチャップ・醤油・赤ウイ・塩・黒こしょう・オリーブ油・オリーブ ◆かぼちゃ・菜種油・人参・キャベツ・きゅうり・酢・きび砂糖・醤油・塩・黒こしょう・白ごま | 12 おつきみメニュー にくうどん ごまだんご 梨(なし) ◆ゆめん小麦粉・塩・豚肉・醤油・豆砂糖・酒・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たまごだけ・みりん・酢・唐辛子・だし汁(むろし・昆布) ◆白玉もち・黒ごま・きび砂糖・醤油 | 13 ほうれんそうピラフ あげいわし ハンバーグ フルーツタワー ◆胚芽精米・大麦・バター・塩・白ウイ・パセリ・人参・玉ねぎ・にんにく・ソース・オリーブ油・塩・黒こしょう・ほうれん草・醤油 ◆植物性たんぱく・玉ねぎ・人参・ねぎ・魚肉すり身・でん粉・いわし・味噌・生姜・パセリ・砂糖・乾菜わかば・塩・香辛料・にんにく・パセリ・植物油・菜種油 ◆みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト・上白糖 |
| 16 敬老の日  | 17 ロールパン かぼちゃのポタージュ メンチカツ・パインかん ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・オリーブ油・砂糖・脱脂粉乳・卵 ◆パセリ・かぼちゃ・玉ねぎ・切り・パセリ・小麦粉・バター・オリーブ油・牛乳・豆乳・味噌・チーズ・白ウイ・塩・白こしょう・鶏がらスープ ◆豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・でん粉・菜種油・グラーユ・糖・貝加力カ・塩・ふどう糖・白こしょう | 18 ビビンパ あげぎょうざ こまつなスープ ◆豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・にんにく・オリーブ油・醤油・豆砂糖・酒・みりん・ごま油・豆腐・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・長ねぎ・生姜・にんにく・酢・ごま油・唐辛子 ◆菜・キャベツ・長ねぎ・にんにく・豚肉・鶏肉・豆たんぱく・植物油・醤油・塩・酒・香辛料・砂糖・加工でん粉・小麦粉・塩・菜種油 ◆パセリ・小松菜・春雨・ソース・醤油・塩・黒こしょう・酒・鶏がら・だし汁(昆布・むろし) | 19 ひやしラーメン あおりのポテト おうとうかん ◆冷麦(小麦粉・塩)・かん水・ハム・もやし・きゅうり・ソース・人参・ごま油・白ごま・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・からし・だし汁(むろし・昆布) ◆はれいしよ・揚げ油(バーム油)・菜種油・塩・青のり | 20 たきこみなり みそしる かぼちゃのてんぷら ◆胚芽精米・大麦・上白糖・酢・塩・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・醤油・きび砂糖・酒・みりん・白ごま・のり ◆小松菜・たまごだけ・玉ねぎ・白味噌・赤味噌・だし汁(むろし・昆布) ◆かぼちゃ・小麦粉・卵・塩・菜種油 |
| 23 振替休日  | 24 あげぱん しおワフタンスープ こまつなと コーンサラダ ◆小麦粉(小麦粉・イースト・塩・砂糖・ラード・麦芽(上))・上新粉)・菜種油・グラニュー糖・シナモン ◆ワフタ皮・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・オリーブ油・醤油・酒・塩・黒こしょう・スープ(鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参) ◆小松菜・ソース・白ごま・オリーブ油・きび砂糖・酢・醤油 | 25 ごはん みそしる とりてん(てんつゆ) いそあえ ◆白飯 ◆キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・だし汁(むろし・昆布) ◆鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・塩・白こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・パセリ・オリーブ油・菜種油・きび砂糖・みりん・だし汁(宗田) ◆ほうれん草・もやし・のり・醤油 | 26 パスタミートソース あさりの カリッとサラダ ◆小麦粉・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・切り・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・加粉・ケチャップ・トピエール・トマト缶・テジソース・カレー粉・中濃ソース・醤油・塩・黒こしょう・赤ウイ・オリーブ油・オリーブ ◆あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・菜種油・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・酢・きび砂糖・からし・ごま油・白ごま | 27 ごもくごはん すましる ぶりのなんぷあげ ◆胚芽精米・大麦・酒・塩・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・筍・ひじき・椎茸・グリーンピース・オリーブ油・醤油・きび砂糖・みりん ◆そうめん・つと・椎茸・長ねぎ・ほうれん草・醤油・塩・酒・だし汁(むろし・昆布・宗田) ◆ぶり・醤油・塩・黒こしょう・酒・小麦粉・卵・白ごま・菜種油 |
| 30 旬のたべもの(秋野菜) スープカレー フルーツミックス  | 10/1 まめパン イタリアンスープ ほっかいどうさんブリカツ とうもろこし ◆小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・オリーブ油・砂糖・脱脂粉乳・卵・甘豆 ◆パセリ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ソース・パセリ・マヨネーズ・醤油・塩・黒こしょう・白ウイ・鶏がらスープ(鶏がら・玉ねぎ) ◆ぶり・パン粉・小麦粉・イースト・塩・マヨネーズ・植物油・ぶどう糖・とうもろこし・じゃがいも・ひじき・さつまいも・でん粉・パセリ・ライオン・ソース・白こしょう・菜種油 | 2 ごはん とうふのトロトロに ししゃものピリカラあげ きょうほう ◆白飯 ◆豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・オリーブ油・醤油・きび砂糖・酒・塩・黒こしょう・片栗粉・鶏がらスープ ◆持ち揚げ(ししゃも・酒・片栗粉・小麦粉)・菜種油・醤油・きび砂糖・酒・豆腐 | 3 しょうゆラーメン シナモンポテト パインかん ◆冷麦(小麦粉・塩)・かん水・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・酒・オリーブ油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・空かゆめ・醤油・みりん・塩・黒こしょう・ソース(鶏がら・豚骨・昆布・パセリ・玉ねぎ・人参) ◆さつまいも・菜種油・グラニュー糖・シナモン | 4 コーンピラフ チキンラッカーあげ おうとうかん ◆胚芽精米・大麦・バター・塩・白ウイ・パセリ・玉ねぎ・人参・ソース・マヨネーズ・オリーブ油・塩・黒こしょう ◆鶏肉・白ウイ・塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・オリーブ油・菜種油 |

※行事予定変更の場合がございますので、行事予定の記載はしていません。

給食に使用する食材は、「札幌市学校給食会」「北海道学校給食会」を通して共同購入しています。物資選定の際には、規格基準をもうけて細菌検査を行うなど、安全な食材の供給を行っています。また、札幌市教育委員会では、平成23年12月から定期的に学校給食食材の放射性物質検査を、札幌市保健所ではモニタリング検査を実施しております。

その他の産地情報等、詳しくは札幌市ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/> (札幌市ホーム) 教育・文化・スポーツ > 学校・幼稚園・教育 > 教育についての取り組み・計画 > 学校給食 および、(札幌市ホーム) 健康・福祉・子育て > 食の安全・食育) をご覧ください。

