

# 給食より 8・9月

R6. 7. 25 発行

札幌市立ノホロの丘小学校

札幌市立もみじの丘小学校

家庭数配付

30日	10月1日	2日	3日	4日
ごはん しょうゆけんちん汁 ほっけのオートミールフライ のりとあさりの佃煮	コッパパン かぼちゃのポターージュ メンチカツ バナナ	ピピンパフ 小松菜スープ 揚げぎょうざ 	しょうゆラーメン シナモンポテト りんご	ほうれん草ピラフ  いわしハンバーグ フルーツサワー
精白米/鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉/あさり しょうが のり ひじき	コッパパン/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキミ油 チーズ/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 大豆/バナナ	精白米 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま 長ねぎ/ベーコン 小松菜 春雨 コーン/キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 豚肉 鶏肉 大豆 片栗粉 小麦粉	ソウルフード 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/さつまいも/りんご	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草/玉ねぎ 人参 ねぎ 魚肉すり身 片栗粉 いわし しょうが マッシュポテト にんにく/みかん缶 バイ缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト
	☆6年生給食なし(校外学習)	清田区産「ほうれん草」使用		清田区産「ほうれん草」使用

**おねがい** 食物アレルギー対応のため、代替食をご家庭から持参する場合は、原則的に室温での保管となります。暑い時期には、保温容器に入れる・保冷剤を用意する・保温バックに入れるなど、ご家庭で工夫をされてお子さんに持たせていただくようお願いいたします。

2学期から牛乳パックの容器が変更になり、牛乳パックとストローが別になります。

## 8月は野菜摂取強化月間です!



札幌市では健康づくりの目標として、1日に野菜を350g以上食べることをしていますが、令和4年札幌市健康・栄養調査の結果では、札幌市民の平均摂取量は284gと、まだ不足しています。目標量の野菜をとるためには、**野菜を1日3回食べる**ことが大切です。野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向があります。まずは、野菜を食べる回数を増やすことを意識してみましょう。

### 野菜を食べると良いこと

- ☆ビタミン・ミネラルが豊富
- ☆食物繊維で便秘解消
- ☆消化器系のがんになりにくい
- ☆コレステロールの吸収を抑える
- ☆血糖値の上昇が穏やかになる
- ☆エネルギー（カロリー）が低い

## 9月は「食生活改善普及運動月間」です

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直す機会にしてみてください。

### おいしく減塩

目標は現在の摂取量から -2g。

- ・だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩。
- ・食品の栄養表示も見てみましょう。
- ・調味料は「かける」よりも、皿にとって「つける」。

### バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を目指しましょう。家庭での食事に中食をプラスするときは、主食・主菜・副菜がそろえるように意識しましょう。

# 8,9月の予定献立

\* 牛乳は毎日つきます。  
 \* 価格や市場への入荷状況により果物が変更になる場合もありますのでご了承ください。  
 \* 給食で使用している主な食材を載せています。( / は献立の区切りです。 )  
 札幌市立ノホロの丘小学校 札幌市立もみじの丘小学校

月	火	水	木	金
8月26日	27日	28日	29日	30日
豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり	かぼちゃパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	野菜カレー フルーツカクテル	パスタシーフード トマトソース 盛り合わせサラダ	チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー
精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草/豆腐 わかめ 長ねぎ/きゅうり ごま	かぼちゃパン/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/鶏肉 パン粉 クラッカー粉 片栗粉 おから 小麦粉/枝豆	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご しょうが にんにく 小麦粉 ソース トマト缶/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース	ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶 ソース/ミニトマト フロッキー きゅうり マヨネーズ	胚芽米 大麦 パター トマト缶 カットチキンウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ/かぼちゃ パン粉 マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳 パン粉 米粉 小麦粉/ブルーベリー 寒天
		☆6年生給食なし(校外学習)		☆4年生給食なし(校外学習)
9月2日	3日	4日	5日	6日
豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け 冷凍みかん	黒コッペパン イタリアンスープ 北海道産ブリカツ とうもろこし	ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切干大根のナムル	冷麦 ごまポテト パイン缶	コーンピラフ チキンクラッカー揚げ 冷凍みかん
精白米 豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま/きゅうり ごま/みかん	黒コッペパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン マカロニ/ぶり パン粉 小麦粉 片栗粉 小麦粉/とうもろこし	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ なら/玉ねぎ 豚肉 牛肉 片栗粉 小麦粉/切干大根 ほうれん草 人参 ごま	ソフト冷麦 油揚げ しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/じゃがいも ごま/パイン缶	胚芽米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 クラッカー/みかん
	☆5年生宿泊学習	清田区産「ほうれん草」使用 ☆5年生宿泊学習	☆5年生休業日	
9日	10日	11日	12日	13日
スープカレー フルーツミックス	ロールパン ゆかりミネストローネ 高野豆腐のフライ コールスローサラダ	ごはん ピリカラすき焼き さんまの竜田揚げ ミニトマト	冷やしラーメン 青のりポテト 梨	鮭ごはん 味噌汁 カレーコロッケ
精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご しょうが トマト缶/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	ロールパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ゆかり マカロニ トマト缶 セロリ ケチャップ/高野豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 ごま/キャベツ 人参 コーン	精白米/豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ ごま にんにく しょうが りんご/さんま しょうが 小麦粉 片栗粉/ミニトマト	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま/じゃがいも/梨	胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま/厚揚げ 小松菜/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦粉 パン粉
		清田区産「ほうれん草」使用		
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日	ハンバーガー あさりのチャウダー パイン缶	とり天丼 味噌汁 磯和え	肉うどん ごまだんご 梨	五目ごはん ずまし汁 ぶりの南部揚げ
 	横割パン/ズ 牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 ケチャップ ソース/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク/パイン缶	鶏肉 しょうが にんにく 小麦粉 卵 片栗粉/キャベツ 油揚げ/ほうれん草 もやし のり	ソフトめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/白玉 ごま/梨	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリーンピース/そうめん つと しいたけ 長ねぎ ほうれん草/ぶり 小麦粉 卵 ごま
		清田区産「ほうれん草」使用		
23日	24日	25日	26日	27日
振替休日	揚げパン(きなこ) 味噌ワタンスープ 小松菜としめじのサラダ	ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカ揚げ 巨峰	ゆであげスパゲティ・ ミートソース あさりのカッとサラダ	たきこみいなり 味噌汁 かぼちゃの天ぷら
	コッペパン きなこ/ワタノ皮 豚肉 しょうが にんにく ママ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草/ハム 小松菜 コーン ぶなしめじ ごま	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉/かぼやししゃも 子持ち 片栗粉 小麦粉/巨峰	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 セロリ にんにく 小麦粉 ケチャップ ソース/あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ/かぼちゃ 小麦粉 卵

\* 海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたりする可能性があります。\* かれいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。