



札幌市立/ホロの丘小学校

長い夏休みが明け、新学期がスタートしました。

夏休み中の不規則な生活や冷たいもののとりすぎで、体がだるい、食欲がないといった「夏バテ」の症状が出ているお子さんはいませんか。学校生活のリズムを取り戻す一番の近道は、朝・昼・夕の「3回の食事」を規則正しくとることです。しっかり食べて体にエネルギーをチャージし、実り多い秋に向けて元気に過ごしましょう。



8月31日(月) パスタマトソース 青のりポテト	9月1日(火) ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	2日(水) 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり	3日(木) 黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	4日(金) ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ
スパゲティ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、油、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、オリーブ油、小麦粉、トマト缶/じゃがいも、油、青のり	米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ、油/いわし、でんぶ、じゃがいも、しょうが、米、油/レモン、寒天	米、豚肉、しょうが、油、でんぶ、小麦粉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ごま/大根、油揚げ/きゅうり、ごま油、ごま	黒コッペパン/ワタン、豚肉、にんじん、もやし、ほうれん草、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、鶏肉、大豆、パン粉、油、でんぶ、おから、米粉、クラッカー/とうもろこし	米/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、油、でんぶ、小麦粉/しらす干し、鰹節、のり、青のり、ごま
7日(月) 冷麦 かぼちゃの天ぷら 果物	8日(火) 五目ごはん みそ汁 さばの香味揚げ	9日(水) ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごまあえ	10日(木) 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム	11日(金) 和風そばろごはん みそ汁 えびシューマイ
冷麦、油揚げ、干し椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ/かぼちゃ、小麦粉、卵、油/黄桃缶	米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、にんじん、ごぼう、竹の子、ひじき、干し椎茸、グリーンピース、油/豆腐、なめこ、長ねぎ/さば、しょうが、にんにく、油、でんぶ、小麦粉	米/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、油、しょうが/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、でんぶ、ごま油、しょうが、椎茸、ほたて、かき、小麦粉、油/小松菜、白菜、ごま	角食/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶、セロリ/たら、にんにく、パセリ、バジル、小麦粉、卵、油、パン粉、チーズ/いちごジャム	米、鶏肉、豆腐、切干大根、干し椎茸、ひじき、ごま、しょうが、油、ごぼう、にんじん/大根、油揚げ/鯛、えび、玉ねぎ、豚肉、パン粉、大豆、小麦粉、油
14日(月) しょうゆラーメン フレンチポテト ミニトマト	15日(火) コーンピラフ ししゃもの ピリカラ揚げ 小松菜サラダ	16日(水) ビビンパ 大豆フレークの すまし汁 ブルーベリーゼリー	17日(木) 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ 果物	18日(金) ごはん みそけんちん汁 さんまのかば焼き からしあえ
ラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、茎わかめ、ほうれん草/じゃがいも、油、ミニトマト	米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、パセリ、油/ししゃも、でんぶ、小麦粉、油/ハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油	米、豚肉、豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、ごま油、にんじん、ごま、ほうれん草、もやし/大豆、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸、でんぶ/ブルーベリー、寒天	黒コッペパン/あさり、油、ベーコン、じゃがいも、牛乳、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、豆乳、スキムミルク、チーズ/大根、ツナ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油/梨	米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/さんま、でんぶ、小麦粉、油、しょうが、ごま、竹輪、ほうれん草、もやし

21日(月) 22日(火) 23日(水) 敬老の日 国民の休日 秋分の日			24日(木) 背割りコッペパン チリコンカン コーンフライ 果物	25日(金) 焼き豚チャーハン ほっけのごまフライ 果物
			背割りコッペパン/豚肉、 いんげんまめ、玉ねぎ、 じゃがいも、にんじん、 パセリ、油/コーン、パン粉、 小麦粉、油、スキムミルク、 牛乳/梨	米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、 しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、コーン、干し椎茸、 グリンピース、油/ほっけ、 小麦粉、卵、パン粉、ごま、 油/パイン缶
28日(月) 肉うどん ごまだんご 果物	29日(火) わかめごはん みそ汁 チキンカツ	30日(水) スープカレー フルーツミックス	10月1日(木) 背割りコッペパン 南瓜のポタージュ セルフドック 果物	2日(金) ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす
うどん、豚肉、油揚げ、 にんじん、ほうれん草、 長ねぎ、干し椎茸、たまご茸/ 白玉もち、ごま/バナナ	米、大麦、わかめ、ごま/ 厚揚げ、小松菜/鶏肉、 小麦粉、卵、パン粉、油	米、鶏肉、にんにく、油、 オリーブ油、じゃがいも、 かぼちゃ、さやいんげん、 しめじ、玉ねぎ、セロリ、油、 りんご、しょうが、にんにく、 トマト缶/みかん缶、黄桃缶、 パイン缶、りんご缶、洋梨缶	背割りコッペパン/ベーコン、 かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、 パセリ、小麦粉、バター、油、 牛乳、豆乳、スキムミルク、 チーズ/鶏肉、豚肉/りんご	米/ベーコン、小松菜、春雨、 コーン/竹の子、にんじん、 豚肉、ひじき、油、でんぶん、 小麦粉/なす、油、豚肉、 にんじん、長ねぎ、干し椎茸、 しょうが、にんにく、 でんぶん

9月は食生活改善普及運動月間です！

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。

♪ おいしく減塩! 1日マイナス2g

～減塩で健康生活!～



食塩の取りすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう。(食塩小さじ1杯は5gです)

♪ 毎日プラス1皿の野菜!

～野菜で健康生活!～



毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう。生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

♪ 毎日のくらしに with ミルク&骨貯金

～牛乳・乳製品で健康生活!～



カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品、小魚や大豆製品などを、積極的にコツコツとりましょう。