

いただきます



令和6年8月30日

札幌市立大倉山小学校 札幌市立三角山小学校 9月号



食事をおいしく バランスよく



9月は「食生活改善普及運動」です。一人ひとりが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ことを目標としています。令和6年度の食生活改善普及運動は、「**食事をおいしく、バランスよく**」を基本テーマとし、「**バランスの良い食事を摂っている者の増加**」、「**野菜摂取量の増加**」、「**果物摂取量の改善**」、「**食塩摂取量の減少**」に向けた取組の**実践**です。家庭での食生活（**バランスの良い食事や減塩等**）を大切にしていきたいですね。



栄養はバランスが大切なのはわかっているけど、好き嫌いがあるのも仕方がないですよね。無理に嫌いなものを食べなくても大丈夫！その食品と同じ仲間（成分、栄養）のものを食べればよいのです。そのためには、それぞれの食品にどんな栄養が含まれ、どんな働きをするかを知ることが重要になります。いろいろ調べてみると楽しいですね！また、朝・昼・夕の3食をできるだけ決まった時間に食べると生活のリズムが整いますよ。

9/1 防災の日



防災の日は 1923 年 9 月 1 日に発生した関東大震災にちなんで制定されました。

ローリングストック法

日常生活で使う食材（缶詰やレトルト食品等）を多めに常備して、使いながらいざという時のために備えるという「安心・おいしい・賢い」食材のやりくりです。

賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換や補充をしましょう。



最低限、備えておきたいもの～最低三日分必要

水～1人1日3ℓ程度

缶詰～そのまま食べられるものが便利

インスタント食品・レトルト食品

米～多めに買い置きしておくと便利



（その他、自炊のためにカセットコンロ・ガスボンベ、ラップ、ウェットティッシュなど）

9月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。



大倉山小 三角山小

月	火	水	木	金
2 ビビンパプ あげぎょうざ こまつなスープ 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/ぎょうざ 油/ベーコン 小松菜 春雨 ホールコーン	3 フードリサイクル 使用 レーズンパン レタスいり ミネストローネ こうやどうふの フライ コールスローサラダ 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/高野豆腐 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白ごま 油/キャベツ 人参 ホールコーン 油	4 ごはん とうふのトロトロに ししゃもの ピリカラあげ れいとうみかん 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油/カラフトししゃも でんぱん 小麦粉 油/冷凍みかん	5 ひやしラーメン あおのりポテト パインのかんづめ もやし きゅうり ホールコーン 人参 ごま油 白ごま/じゃがいも 油 青のり/パイン 缶	6 ごもくごはん すましじる ぶりのなんぶあげ 胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油/そうめん つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草/ぶり 小麦粉 卵 白ごま油
9 ぶたミックスどん きゅうりの からしづけ れいとうみかん 食べ物を大切にす日 豚肉 生姜 でんぱん 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 油 白ごま/きゅうり 白ごま/冷凍みかん	10 あげパン みそワタンスープ こまつなとしめじの サラダ コッペパン 油 きな粉/ワタンスープ 豚肉 生姜 にんにく 赤みそ 白みそ ごま油 メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 油/ハム 小松菜 ホールコーン しめじ 白ごま 油	11 ごはん さつまじる ちくわチーズつめ あげ のりとあさりの つくだに 豚肉 さつまいも 豆腐 にんにく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 赤みそ 白みそ/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/あさり 生姜 もみのり ひじき 水あめ	12 すこしはやめの おつきみメニュー にくうどん ごまだんご きょうほう(ぶどう) 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ/白玉もち 黒すりごま/巨峰(ぶどう)	13 ほうれんそうピラフ あげいわしハンバーグ フルーツサワー 胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 ほうれん草/いわしハンバーグ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト
16 敬老の日 	17 本当の十五夜 コッペパン かぼちゃポタージュ メンチカツ なし 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/メンチカツ 油/梨	18 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 豚肉 油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ 白すりごま ごま油 とうばんじゃん 生姜 にんにく/さんま 生姜 小麦粉 でんぱん 油/ミニトマト	19 コーンピラフ チキン クラッカーあげ おうとうの かんづめ 胚芽精米 大麦 バター 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 油/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 クラッカー 油/黄桃缶	20 えんぞく
23 振替休業日 	24 ハンバーガー あさりのチャウダー りんご 横割りパンズパン ハンバーガー 油/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 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/りんご	25 カレーで旬 秋 スープカレー フルーツミックス 鶏肉 にんにく オリーブ油 さつまいも 油 かぼちゃ さやいんげん しめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 トマト缶/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	26 ゆであげ ミートソース あさりの カリッとサラダ スパゲッティ オリーブ油 油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく 油 小麦粉 トマトピューレ/あさり 生姜 小麦粉 でんぱん 油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 白ごま	27 たきこみいなり みそしる ほっけの オートミールフライ 胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま 焼きのり/小松菜 たもぎだけ 玉ねぎ 白みそ 赤みそ/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油
30 ごはん スンドウブチゲ あげポークしゅうまい きりぼしだいこんの ナムル 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ(札幌黄) えのきだけ たら/ポークしゅうまい 油/切干大根 ほうれん草 人参 白ごま ごま油	9月16日は敬老の日です。 日本には伝統的な食文化があり、長寿国なことで世界に注目される中、平成25年12月に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。 伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物「まごわ(は)やさしい」(豆・ごま・海藻・野菜・魚・きのこ・いも)を積極的に食べ、健康な食生活を継続しましょう。 くだものは気候や価格の変動により、変更になることもあります。 食物のアレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。 給食当番の人は、エプロン・三角巾(帽子)・マスクを忘れずに準備しましょう。			