

きゅうしょくだより

令和8年8月31日
札幌市立大谷地東小学校

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30日までの1か月を「食生活改善普及運動」を行う月間としています。いろいろな食品から必要な栄養素をバランスよくとることに加え、「バランスのよ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」につながるような運動が全国的に展開されます。

この機会に、普段の食生活について振り返り、より健康を意識した食生活を心がけてみてはいかがでしょうか。

食事をおいしく、
バランスよく



非常食の備えは、できていますか？

9月1日は防災の日です。地震や豪雨、台風など大きな災害が発生すると、食料品が手に入りにくくなったり、ライフラインが停止したりしてしまうこともあります。日頃から、ご家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、もしものときに安心です。

ご家庭での備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェック
2. 家族の人数、好みに応じた内容・量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べ、使った分を買い足す



今年の十五夜は9月25日です。十五夜とは、1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする風習です。お月見だんごやススキ、里芋などをお供えします。

給食では、9月24日に十五夜献立として「ごまだんご」を出します。



9月 よていこんだて



月	火	水	木	金
	1 よこわりパンズ キャロットポタージュ ハンバーグ パイン	2 ぶたミックスどん みそしる カラフルミニトマト たたききゅうり	3 かいそういり ひやしラーメン きなこポテト ようなし	4 わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ
	横割パンズ/ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/ハンバーグ・なたね油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/パイン缶詰	白飯・豚肉・酒・しょうゆ・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・厚揚げ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・きび砂糖・みりん・白ごま/大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/ミニトマト/きゅうり・塩・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・白ごま	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま・茎わかめ・刻み昆布・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・酢・からし・削り節・昆布/じゃがいも・なたね油・きな粉・きび砂糖・塩/洋なし缶詰	胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白ごま/高野豆腐・小松菜・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/レバー入りメンチカツ・なたね油
7 わふうそぼろごはん みそしる あげえびシュウマイ	8 くろコッパパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パイン	9 ごはん けんちんじる さんまのかばやき からしあえ	10 スマイルハイキング	11 エスカロップ ナムル
白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・サラダ油・ごぼう・にんじん・赤みそ・しょうゆ・酒・きび砂糖・みりん・一味唐辛子/大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/えびシュウマイ・なたね油	黒コッパパン/あさり・白ワイン・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・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・塩・白こしょう・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・酢/パイン缶詰	白飯・鶏肉・酒・豆腐・つきこんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・削り節・昆布/さんま・酒・片栗粉・小麦粉・なたね油・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・しょうが・白ごま/焼きちくわ・ほうれん草・もやし・しょうゆ・きび砂糖・からし		胚芽精米・大麦・バター・塩・白ワイン・パセリ・たけのこ・しょうゆ・白こしょう・豚肉・黒こしょう・酒・小麦粉・卵・パン粉・なたね油・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・きび砂糖・オールスパイス・カレー粉・赤ワイン・鶏がらスープ/ほうれん草・もやし・にんじん・しょうゆ・酢・きび砂糖・一味唐辛子・ごま油・白ごま
14 ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ	15 かくしよく レタスいりミネストローネ しろみざかなの ハーブフライ ブルーン いちごジャム	16 スープカレー フルーツミックス	17 ゆであげスパゲティ ミートソース ビーンズサラダ	18 ごもくごはん みそしる サバのこうみあげ
白飯・豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・オイスターソース・塩・黒こしょう・酒・みりん・片栗粉/カラフトししゃも(手持ち)・酒・小麦粉・片栗粉・なたね油・しょうゆ・きび砂糖・トウバンジャン/ほうれん草・もやし・もみのり・しょうゆ	角食/ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリ・ケチャップ・しょうゆ・塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/真だら・にんにく・白ワイン・塩・黒こしょう・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・なたね油/ブルーン/いちごジャム	白飯・鶏肉・白ワイン・にんにく・塩・黒こしょう・オリーブ油・じゃがいも・なたね油・ズッキーニ・さやいんげん・ぶなしめじ・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・サラダ油・カレー粉・ホールトマト・しょうゆ・赤ワイン・チリパウダー・鳥がら・煮干し・昆布/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰・りんご缶詰・上白糖	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・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・しょうゆ・塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ/手豆・枝豆・ハム・ホールコーン・キャベツ・しょうゆ・たまねぎ・酢・きび砂糖・ごま油・黒こしょう	胚芽精米・大麦・酒・塩・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・みりん/豆腐・なめこ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/さば・しょうが・にんにく・しょうゆ・酒・片栗粉・小麦粉・なたね油
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 にくうどん ごまだんご みかん	25 やきぶたチャーハン こうやとうふのフライ りんご
			ソフトめん・豚肉・しょうゆ・きび砂糖・酒・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまぎたけ・みりん・酢・一味唐辛子・削り節・昆布/白玉もち・黒ずりま・きび砂糖・塩/みかん	胚芽精米・大麦・しょうゆ・酒・サラダ油・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・みりん・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油・塩・黒こしょう/高野豆腐・しょうゆ・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・塩・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・なたね油/りんご
28 ごはん ぶたじる ひじきいりぎょうざ ごまあえ	29 せわりコッパパン かぼちゃのポタージュ セルフドック (ウィンナー) なし	30 キーマカレー こまつなとコーンのサラダ	●牛乳は毎日つきます。 ●予算や青果物の流通の関係等で、果物や使用食材が変更になることがあります。 ●ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けください。 ●給食では、揚げ油を数回使いまわします。ご承知おきください。	
白飯・豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・板こんにやく・にんじん・大根・たまねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・白みそ・赤みそ・削り節・昆布/ひじき入りぎょうざ・なたね油/小松菜・白菜・白すりごま・しょうゆ・きび砂糖	背割コッパパン/ベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・セロリ・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・白ワイン・塩・白こしょう・鶏がらスープ/チキンウィンナー・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン/梨	白飯・豚ひき肉・赤ワイン・たまねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・ホールトマト・ケチャップ・しょうゆ・塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ/小松菜・ホールコーン・白ごま・サラダ油・きび砂糖・酢・しょうゆ		