

8月

食育だより



札幌市立三里塚小学校



8月は、野菜摂取強化月間



野菜は毎日350g以上(小学生は300g以上)食べることが目標に
されています。札幌市民(成人)が食べている野菜の平均量は約290gと、目標を達成する
ためには、野菜のおかずをプラス1皿分(約60g)食べる必要があります。

そうは言っても、一度にたくさんの野菜を食べることは難しいです。350g
1日3食の食事の中で工夫をしていろいろな野菜を食べましょう!



野菜たっぷり給食レシピ 【みそワントンスープ】



★材料

豚肩肉 40g
味付きメンマ 40g
にんじん 40g
たまねぎ 40g
もやし 100g
長ねぎ 60g
ワントンの皮 40g
サラダ油 小さじ 1/2

A { しょうが 少々
にんにく 少々
B { みそ 大さじ2
酒 小さじ1
ごま油 小さじ 1/2
C { 鶏がらスープの素 小さじ 1/2
顆粒だし 小さじ 1/2
水 600mL
一味唐辛子 少々

☆作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、Aを入れて炒め、いい香りがしてきたらBを入れる。つやがでてきたら、取り出す。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肩肉、味付きメンマ、にんじん、たまねぎの順に炒め、Cを入れて煮る。
- ③ にんじんが軟らかくなったら、もやしと①を入れる。
- ④ 食べる直前に、長ねぎ、ワントンの皮、一味唐辛子を入れてさっと煮て完成!

月	火	水	木	金
8月24日 始業式	25日 6年校外学習	26日	27日	28日 きよたやさい
やさいかレー たたききゅうり	ひやしラーメン フレンチポテト ようなしかん	わかめごはん けんちんじる やさいはるまき	★チキンカツどん だいずフレークのすまじる パインかん	かくしょく・チョコクリーム ワントンスープ とうもろこし
白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、中濃ソース、ウスターソース、トマト缶、ケチャップ/きゅうり、ごま油、白ごま	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ごま油、白ごま/じゃがいも、なたね油	米、おおむぎ、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、たかり粉、オイスターソース、なたね油	白飯、鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、かたくり粉	ワントンスープ、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、玉ねぎ、にんじん/豆乳、チョコレート、ピュアココア、コーンスターチ
31日	9月1日	2日	3日	4日 4年校外学習
ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ・おひたし	ミートとズッキーニ のスパゲティ スパイシーポテト	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	ごはん さつまじる あげえびシュウマイ おかかふりかけ	ハンバーガー キャロットポタージュ れいとうみかん
豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/キャベツ、豚肉、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、しょうが、しいたけ、小麦粉、なたね油/こまつな、もやし、糸かつお	オリーブ油、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、にんにく、ズッキーニ、なたね油、小麦粉、サラダ油、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/じゃがいも、なたね油、パセリ	米、おおむぎ、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油/いわし、とうもろこし、しょうが、でん粉、じゃがいも、パン粉、なたね油/寒天	豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油/玉ねぎ、すり身、えび、パン粉、小麦粉、なたね油/しらす干し、糸かつお、切りり、青のり、白ごま	ベーコン、玉ねぎ、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/鶏肉、豚肉、玉ねぎ、でん粉、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、からし

～食事をおいしく、バランスよく～

厚生労働省では毎年、9月1日～9月30日までを「食生活改善普及運動月間」と定めています。

この機会に、改めて食生活を振り返ってみませんか？

主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事



エネルギーになる「主食」、魚や肉、大豆製品や卵などの「主菜」、野菜中心のおかずの「副菜」をそろえましょう。

おいしく減塩！

だしを効かせる、酢やレモンなどを使う、香辛料を活用するなど無理なく、おいしく減塩できます。



毎日のくらしに With ミルク

★牛乳の「健康力」

1. ウイルスの侵入を抑える
2. 便秘の解消をサポート
3. 高血圧の改善に貢献
4. 肥満防止の強い味方
5. 血流をスムーズにする



月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
ぶたミックスどん みそしる りんご	ひやむぎ ★かぼちゃのてんぷら おうとうかん	やきぶたチャーハン ★こうやどうふのフライ ブルーベリーゼリー	ごはん とうふのオイスターソースに ししゃもピリカうあげ・いそあえ	7-フードサイクル かくしょく・いちごジャム レタスイリミネストローネ ★しろみざかなハーブフライ
白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたく り粉、小麦粉、なたね油、玉ねぎ、たけ のこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、 白ごま/だいこん、油揚げ	油揚げ、干しいたけ、だし汁、つと、き ゅうり、長ねぎ/西洋かぼちゃ、小麦 粉、全卵、なたね油	米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコ ーン、干しいたけ、グリーンピース、サラ ダ油、ごま油/凍り豆腐、小麦粉、全 卵、パン粉、白ごま、なたね油/寒天	豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、 にんじん、たけのこ、しょうが、にんに く、サラダ油、オイスターソース、かたく り粉/ししゃも、かたくり粉、小麦粉、な たね油/ほうれんそう、もやし、のり	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじ ん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セ ロリー、ケチャップ/真だら切り身、 にんにく、パセリ、バジル、小麦粉、全 卵、パン粉、粉チーズ、なたね油
14日	15日十五夜献立	16日	17日	18日
キーマカレー こまつなサラダ	にくうどん ごまだんご 梨	ごもくごはん みそしる 日本海ホッケフライ	ビビンバ コーンフライ ★ヨーグルトあえ	遠足
白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ ー、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、ウ スターソース、中濃ソース、トマト缶、 ケチャップ/ハム、緑豆春雨、ひじき、 こまつな、ごま油	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にん じん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいた け、たまごたけ/白玉もち、黒すりご ま	米、おおむぎ、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 /豆腐、なめこ、長ねぎ/ほっけ、パン 粉、でん粉、小麦粉、なたね油	米、おおむぎ、豚肉、豆腐、メンマ、サラ ダ油、にんじん、こまつな、もやし、白 ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、こ ま油/とうもろこし、パン粉、小麦粉、 生乳、なたね油/(みかん)パイン、黄桃、な し、なつみかん) 缶詰、ヨーグルト	
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ゆであげパスタ ミートソース あおのりポテト	くろコッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ・チキンナゲット
			オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎに んじん、大豆水煮、マッシュルーム、セ ロリー、しょうが、にんにく、サラダ 油、小麦粉、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/じゃがいも、なたね 油、青のり	あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ね 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/だいこん、まぐろ水煮、きゅ うり、にんじん、白ごま、ごま油/鶏肉、 パン粉、でん粉、おかか、パン粉、なた ね油
28日	29日	30日	10月1日	2日
振替休業日	しょうゆラーメン フレンチポテト パインかん	コーンピラフ ★ほっけのごまフライ ごまあえ	スープカレー こまつなとコーン のサラダ	メンチカツバーガー かぼちゃのポタージュ ビーンズサラダ
	豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、 サラダ油、つと、もやし、玉ねぎに んじん、長ねぎ、ほうれんそう、くき わかめ/じゃがいも、なたね油	米、おおむぎ、バター、ベーコン、玉 ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッ シュルーム、パセリ/ほっけ、小麦 粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油/ こまつな、はくさい、白ごま	鶏肉、オリーブ油、じゃがいも、かぼち ゃ、なたね油、さやいんげん、しめじ、 玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、 にんにく、サラダ油、トマト缶/ハム、 こまつな、ホールコーン、白ごま	ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリー、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/牛肉、玉ねぎ、豚しバ ー、でん粉、パン粉、小麦粉、なたね油/ケチ ャップ、ウスターソース