



給食だより

令和8年8月31日発行



札幌市立札幌小学校

札幌市立伏古北小学校

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月を「食生活改善普及運動月間」として定めています。今年度の目標は、「まずは毎日、あとは一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「バランスの良い食事を摂っている者の増加」及び「食塩摂取量の減少」です。



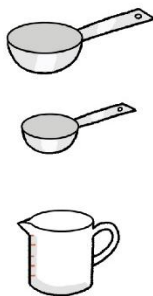
おいしく減塩しましょう



食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



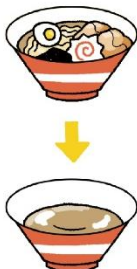
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が上がり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

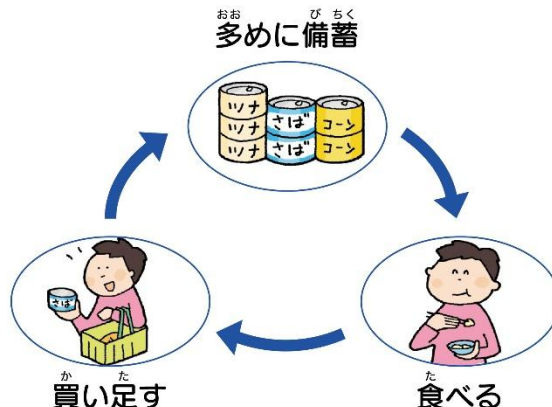


日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に、一定量の食材を備蓄でき賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄

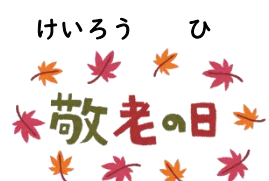


よていこんだて



★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【海産物について】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが補食したえびやかに等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
7 まつなえしやう かんこうしやく 札幌小5年給食なし ひやむぎ かぼちゃのてんぷら おうとうかん ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、醤油、きび砂糖、清酒、つと、きゅうり、長ねぎ、みりん、酢、だし汁(わろあじ、昆布)/かぼちゃ、小麦粉、卵、食塩、菜種油/黄桃缶	8 やきぶたチャーハン こうやどうふのフライ なし 梨 胚芽精米、大麦、醤油、清酒、サラダ油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、みりん、にんじん、玉ねぎ、コン、椎茸、グリンピース、ごま油、食塩、黒胡椒/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、卵、パン粉、白いりごま、菜種油/梨	9 キーマカレー こまつなとコーンのサラダ 白飯、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、セリ、生姜、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、トマト缶、ケチャップ、醤油、食塩、黒胡椒、オリーブオイル、ナツメグ/こまつな、コン、白いりごま、サラダ油、きび砂糖、酢、醤油	10 まつなえしやう かんこうしやく 札幌小1ちよう学級給食なし かくしよくパン・いちごジャム レタスイリミネストローネ しろみぎかなのハーブフライ 角食(卵・スキムミルク)・いちごジャム【糖類(水飴、糖類(砂糖)、いちご、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、仕込水)/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、セリ、ケチャップ、醤油、食塩、黒胡椒、白ワイン、スープ(鶏がら、玉ねぎ)/真だら、にんにく、白ワイン、食塩、黒胡椒、パセリ、パズル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、菜種油	11 まつなえしやう かんこうしやく 伏古北小遠足給食なし ごはん ぶたじる ひじきいりぎょうざ ごまあえ 白飯/豚肉、清酒、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、サラダ油、白みそ、赤みそ、だし汁(わろあじ、宗田、昆布)/ひじき入きょうざ【キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、砂糖、醤油、生姜、椎茸、オリーブオイル、胡椒、小麦粉】、菜種油/こまつな、はくさい、白すりごま、醤油、きび砂糖
14 パスタミートソース ビーンズサラダ ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セリ、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒胡椒、赤ワイン、オリーブオイル、ナツメグ、スープ(鶏がら)/手亡豆、むき枝豆、ハム、コン、キャベツ、醤油、玉ねぎ、酢、きび砂糖、ごま油、黒胡椒	15 まつなえしやう かんこうしやく 伏古北小1~2年給食なし ごもくごはん みそしる さばのこうみあげ 胚芽精米、大麦、清酒、食塩、鶏肉、油揚げ、白滝、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、椎茸、グリンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁(わろあじ、昆布)/さば切り身、生姜、にんにく、醤油、清酒、片栗粉、小麦粉、菜種油	16 ビビンパプ だいずフレクのすましじる ブルーベリーゼリー 白飯、豚肉、焼き豆腐、マヨネーズ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、ごま油、豆板醬、にんじん、ほうれん草、もやし、白いりごま、酢、一味唐辛子/大豆の華フレク(大豆)、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、醤油、清酒、食塩、片栗粉、だし汁(わろあじ、宗田、昆布)/ブルーベリー【糖類(異性化液糖)、車糖、上白糖、難消化性デキストリン、ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果肉、ブルーベリー濃縮果汁、寒天(ゲル化剤由来)、ゲル化剤(増粘多糖類)、ぶどう糖、酸味料、V.C、ビリン酸鉄】	17 くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかん 黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂糖)/あさり、白ワイン、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、食塩、白胡椒、スープ(鶏がら)/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白いりごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢/パイン缶	18 ごはん みそけんちんじる さんまのかばやき からしあえ 白飯/鶏肉、清酒、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、だし汁(わろあじ、宗田、昆布)/さんま、清酒、片栗粉、小麦粉、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、生姜、白いりごま/焼き竹輪、ほうれん草、もやし、醤油、きび砂糖、からし
21 けいろう ひ  敬老の日	22 こくみん きゅうじつ  国民の休日	23 しゅうぶん ひ  秋分の日	24 コッペパン チリコンカン コーンフライ なし 梨 コッペパン(卵・スキムミルク)/豚肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、サラダ油、きび砂糖、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、醤油、食塩、黒胡椒、カレー粉、ナパージュ、パプリカ、オリーブオイル、ナツメグ、スープ(鶏がら)/コーンフライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、植物油、砂糖、全粉乳、食塩)、菜種油/梨	25 わかめごはん みそしる チキンカツ 胚芽精米、大麦、清酒、炊き込みわかめ、白いりごま/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、だし汁(わろあじ、昆布)/鶏肉、食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油
28 まつなえしやう かんこうしやく 伏古北小振替休日 にくうどん ごまだんご りんご ソフトめん、豚肉、醤油、きび砂糖、清酒、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまごたけ、みりん、酢、一味唐辛子、だし汁(わろあじ、昆布)/白玉もち、黒すりごま、きび砂糖、食塩/りんご	29 まつなえしやう かんこうしやく 伏古北小4年給食なし コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ 胚芽精米、大麦、バター、食塩、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、コン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、黒胡椒/ほっけ、食塩、黒胡椒、清酒、小麦粉、卵、パン粉、白いりごま、菜種油/ハム、春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、こまつな、酢、ごま油、からし	30 わふうそぼろごはん みそしる あげえびシュウマイ 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、椎茸、ひじき、白いりごま、生姜、サラダ油、ごぼう、にんじん、赤みそ、醤油、清酒、きび砂糖、みりん、一味唐辛子/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁(わろあじ、昆布)/えびシュウマイ【玉ねぎ、いとよりだいすり身、えび、豚脂、パン粉、粉末状植物性蛋白、砂糖、食塩、チキンスープ、発酵調味料、醤油、魚介エキス、小麦粉、加工デンプン、ビリン酸第二鉄、調整水】、菜種油	10/1 まつなえしやう かんこうしやく 伏古北小5年給食なし せわりコッペパン かぼちゃのポタージュ セルフドック おうとうかん 背割コッペパン(卵・スキムミルク)/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セリ、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、食塩、白胡椒、スープ(鶏がら)/チキンソテー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/黄桃缶	2 まつなえしやう かんこうしやく 伏古北小5年給食なし ごはん とうふのオイスターソースに こもちししゃものピリからあげ いそあえ 白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、食塩、黒胡椒、清酒、みりん、片栗粉/かつししゃも(子持ち)、清酒、片栗粉、小麦粉、菜種油、醤油、きび砂糖、豆板醬/ほうれんそう、もやし、もみのり、醤油