



食生活を見直してみませんか？

<毎日プラス1皿の野菜>

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、からだによい成分がいっぱいです。サラダやおひたし、野菜炒めなど、あと1皿プラスしてみましょう。



<おいしく減塩1日マイナス2g>

目標は現在の摂取量から-2g。

◆うまみの濃い食品を使う

昆布やかつお節からとれる「だし」や、干しエビ、干しいたけなど。

◆香辛料や香味野菜を使う

生姜・にんにく・しそ・カレー粉・こしょう・わさびなど。

◆酸味を利用する

レモン汁、酢、トマトなど。

◆油を使ってコクを出す

ごま油、オリーブオイルなど。

◆カリウムを多く含む食品を食べる

野菜、いも類、果物などに多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄します。



<毎日のくらしに with ミルク>

20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。小中学生のうちから牛乳・乳製品をとる習慣をつけておくことが大切です。

「牛乳をそのまま飲むのが苦手…」という方には、果物と一緒にミキサーにかけたり、ココアやきな粉を混ぜたりすると飲みやすくなるのでおすすめです。



ポラスター ほうれん草



暑すぎず寒すぎない10月は、清田区の特産物「ポラスター」が安定して収穫できる月です。甘味が強く、シャキシャキとした食感が特徴のポラスター。清田区ではおなじみの野菜となりました。

10月は清田区産のポラスターほうれん草・干しいたけ・札幌白ごぼうを使用します！

札幌白ごぼう



札幌白ゴボウは、札幌伝統野菜のひとつです。北海道のごぼう栽培は明治時代に始まりました。当時、栽培されていた根がまっすぐで皮が白っぽい茎の品種を「札幌」の呼称で定着させたのが由来とされています。

有明の白ごぼう畑へ行ってきました



大きな葉の下にごぼうがたくさん！

しいたけ



しいたけは清田区の有明地区で栽培されています。厚みがあって歯ごたえのある、とても美味しいしいたけです。給食では干しいたけを使っています。来年の3月まで使用できる予定です。

10月のこんだて



月	火	水	木	金
★牛乳は毎日200ml つきます。 ★教室の机が、そのまま食事をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットを毎日必ず持たせてください。 ★果物については、収穫状況等により変更する場合があります。 ★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。 ★食材調達のため、統一献立から一部変更しています。 ★食材の入荷状況によって献立を変更することもありますので御了承ください。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。		1 ご飯 カレー肉じゃが 揚げえびシュウマイ おかかふりかけ 白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・干ししいたけ・たまごだけ・しょうが/揚げえびシュウマイ/しらす干し・かつお・のり・ごま	2 チーズバーガー かぼちゃシチュー スイートグレープゼリー 横割りのパンズ・ハンバーグ・スライスチーズ/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉/バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/スイートグレープゼリー	3 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 果物 白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・清田産ポラスターほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく/あさり・ごぼう/（梨） 
6 五目うどん 枝豆 ごまだんご ソフトめん・鶏肉・つと・人参・清田産ポラスターほうれん草・清田産白ごぼう・長ねぎ・干ししいたけ・たまごだけ/枝豆/白玉もち・黒すりごま	7 鶏ごぼうごはん 白身魚フライ 磯和え 胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ/真だら・小麦粉・卵/小松菜・もやし・のり	8 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ナムル 白飯/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら/カラフトししゃも・小麦粉/ハム・清田産ポラスターほうれん草・もやし・人参・しょうが・にんにく・長ねぎ 	9 ツイストパン 小松菜グラタン チキンナゲット 大根サラダ ツイストパン/ベーコン・玉ねぎ・小松菜・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉/バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/パン粉/チキンナゲット/まぐろ水煮・大根・きゅうり・人参	10 味噌かつ丼 けんちん汁 果物 白飯・豚肉・小麦粉・卵・パン粉/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/（黄桃缶）
13 スポーツの日	14 栗ごはん さわらのオートミールフライ からし和え 胚芽精米・大麦・栗・油揚げ・人参・しめじ・清田産干ししいたけ/さわら・小麦粉・卵・オートミール/パン粉/焼きちくわ・小松菜・キャベツ 	15 ご飯 豆腐の中華煮 ほっけのみそ焼き たたききゅうり 白飯/豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・清田産干ししいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく/ほっけ・しょうが/きゅうり 	16 ロールパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 果物 ロールパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉/バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ハム・ブロッコリー・コーン/（みかん）	17 スープカレー あさりのサラダ 白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく/あさり・しょうが/きゅうり・キャベツ・人参
20 パスタミートソース オニオンチップ サラダ ブルーベリーゼリー ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・しょうが・小麦粉/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ/ブルーベリーゼリー	21 札教研 	22 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 果物 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/高野豆腐・小麦粉・卵・パン粉/（柿）	23 角食 ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム 角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/豆乳・きなこ・バター	24 ご飯 さつま汁 さんまの煮付け ごま和え 豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・大根・清田産白ごぼう・長ねぎ・しょうが/さんま・しょうが/清田産ポラスターほうれん草・白菜 
27 味噌ラーメン アメリカンドッグ 果物 ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・清田産ポラスターほうれん草・長ねぎ・くわわかめ/ボークウィンナー・小麦粉・卵・牛乳/（りんご） 	28 とりめし きのこ汁 北海道産ぶりカツ 胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/しめじ・えのき・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ/北海道産ぶりカツ	29 6組宿泊学習 ご飯 厚揚げの カレーソース 揚げぎょうざ おひたし 白飯/厚揚げ・豚肉・豚レバーチップ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく・小麦粉/揚げぎょうざ/小松菜・白菜	30 チーズカレー コロッケバーガー オニオンポタージュ グレープゼリー 横割りのパンズ・ポテトカレーコロッケ・スライスチーズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・小麦粉/バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ぶどうジュース・粉寒天	31 6組休業日 豚すき丼 味噌汁 かぼちゃ チーズフライ 白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・清田産ポラスターほうれん草/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/かぼちゃチーズフライ



手洗い後に手を拭くハンカチ・タオル、机に敷くランチマットを忘れずに!!

