

「食生活改善普及運動」 ～まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス～

野菜をプラス1皿
(1皿 70g)
健康生活へ
はじめの一歩

毎日のくらしに果物を
大人が1日に必要な果物の摂取量は200g。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。

**主食・主菜・副菜を
そろえてバランスの
よい食事を**

**おいしく減塩 まずは
1日マイナス2g**

目標は現在の摂取量からまずは-2g。
だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩！栄養表示を見て、かしこく減塩！

食事に「まごわやさしい」を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。和食の良さが見直されている今、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

ま 豆
(豆類)



ご ごま



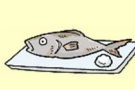
わ わかめ
(海藻)



や 野菜



さ 魚



し しいたけ
(きのこ)



い いも



給食には
「まごわやさしい」
献立もあります



9月の予定献立

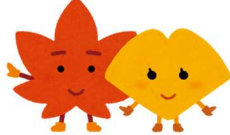
例えば・・・

和風そぼろごはん 焼き豆腐・油揚げ(ま)
干しいたけ(し) ごま(ご)
切干大根・ごぼう・にんじん(や)
ひじき(わ)

味噌汁 じゃがいも(い) わかめ(わ) みそ(ま)
★乾物や缶詰などを活用したり、具沢山味噌汁を作ったりして、ご家庭でも「まごわやさしい」を取り入れてみてください。

月	火	水	木	金
	9/1 レーズンパン イタリアンスープ 揚げいわし ハンバーグ とうもろこし	2 タコライス わかめスープ パイン缶	3 冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ すいか	4 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん
	レーズンパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・マカロニ/いわしハンバーグ/とうもろこし	白飯・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・コーン・レタス・トマト缶/わかめ・木綿豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま/パイン缶	ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/チーズフォンデュサンドコロッケ/すいか	胚芽精米・大麦・バター・ラム肉・にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン/白花豆コロッケ/冷凍みかん

9月の予定献立

月	火	水	木	金
7 ごはん 大豆フレークの すまし汁 かわいい唐揚げ (バーベキューソース) おひたし	8 横割パンズ かぼちゃシチュー たらフライ コールスローサラダ 	9 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	10 冷麦 (ほうれん草入り) とり天 巨峰 	11 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル
ごはん/大豆の華フレーク・木綿豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ/かわいい唐揚げ・玉ねぎ・しょうが・にんにく/小松菜・もやし・糸かつお	横割パンズパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・/釧路産たらフライ/キャベツ・にんじん・コーン	ごはん/ベーコン・小松菜・はるさめ・コーン/ひじき春巻/なす・豚肉・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく・全卵/巨峰	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/十勝大豆コロッケ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース
14 カレーライス あさりのサラダ	15 角食 ブロッコリーの グラタン 小松菜とコーンの サラダ いちごジャム 	16 肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら 	17 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 黄桃缶	18 たきこみいなり 野菜コロッケ からし和え
ごはん・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま	角食/ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・粉チーズ/ハム・小松菜・コーン・ごま/いちごジャム	ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/高野豆腐・わかめ・長ねぎ/かぼちゃ・全卵	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ/じゃがいも・バター・牛乳・チーズ/黄桃缶	胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・ごま・焼きのり/ポテトコロッケ(野菜)/焼ちくわ・小松菜・キャベツ
敬老の日 	休日 	秋分の日 	24 五目うどん (小松菜) ごまだんご ブルーン 	25 わかめごはん 豚汁 コーンフライ
			ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ/白玉もち・ごま/ブルーン	胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・木綿豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/コーンフライ
28 ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし	29 豆パン 塩ワントンスープ いわしのカリカリ フライ キャロットゼリー 新琴似北中給食なし 	30 ごはん 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	10/1 ゆであげ ミートソース 青のりポテト ヨーグルト 新琴似北中給食なし	2 小松菜とじゃこの チャーハン レバー入り メンチカツ フルーツミックス (汁あり)
ごはん/木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ/えびシュウマイ/油揚げ・小松菜・白菜	豆パン/ワントン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・玉ねぎ/いわしのカリカリフライ/にんじん・オレンジジュース・粉寒天	ごはん/木綿豆腐・小松菜・えのきたけ/鶏肉・しょうが・にんにく・全卵・ごま/あさり・しょうが・のり・ひじき 	スパゲティ・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・デミグラスソース/じゃがいも・青のり/ヨーグルト	胚芽精米・大麦・かたくちいわし煮干し・しょうが・豚肉・にんにく・にんじん・玉ねぎ・小松菜/レバー入りメンチカツ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶



- *牛乳 200ml が毎日つきます。
- *献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。
- *わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かきが混入していることもあります。
- *調味料などは重複するため省略しています。
- *冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。