

8月9月 給食だより

1日3回 ベジだべさ!
8月は野菜摂取強化月間

令和6年7月25日 札幌市立豊平小学校
札幌市立東山小学校



野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラルや腸の働きをよくする食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」等の働きがあることから生活習慣病予防にも効果的です。1日の野菜摂取目標量は、成人で**350g**以上（緑黄色野菜120g、その他の野菜<淡色野菜>230g）で野菜のおかず5皿程度に相当します。この時期北海道では新鮮な野菜が豊富に出回っています。いつもの食事に野菜のおかずをもう1品プラスして、いろいろな種類の野菜を食べましょう。

9月1日～9月30日は
食生活改善普及運動実施期間です
基本テーマは、**昨年**に続き
食事をおいしく、バランスよく

8月のよていにんだて

- *牛乳は毎日つきます。*パンには卵、乳、小麦が使われています。（ソフトフランスパンのみ卵、乳不使用です。）ソフトめん（うどん）、ソフトラーメン、ソフトパスタ、スパゲティには小麦が使われています。（めんは卵、乳不使用です。）
- *小魚や海草、あさりなど海産物全般に小さなかに・えびが混入している場合があります。調理の前に注意して取り除いていますが、給食に混入することがあります。
- *★は除去食等対応のあるメニューです。冷凍加工品の詳しい食材表は別にお渡しできます。除去食、食材表について希望される方は学校にご相談いただけますようお願いいたします。

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
黒角食 麦入り野菜スープ チキンナゲット とうもろこし 	豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり 	パスタシーフード トマトソース フレンチポテト 	チキンウインナーライス 南瓜コロッケ ブルーベリーゼリー 	野菜カレー フルーツカクテル
札幌産フードリサイクル とうもろこし使用	東山小 6年生校外学習のためなし		豊平小 6年生校外学習のためなし	8月31日は やさいの日
黒角食ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、おおむぎ、醤油、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/チキンナゲット、なたね油、揚げ油/とうもろこし、食塩/	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、きび砂糖、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、ほうれんそう/豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/	米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう/かぼちゃコロッケ、なたね油、揚げ油/ブルーベリーゼリー	白飯、豚肉、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、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、カレー粉、カレールウ、中濃ソース、ウスターソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ/みかん缶詰、パン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんご、上白糖、白ワイン/

9月のよていこんだて (9/2~10/4)

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
横割パンズ あさりのチャウダー 揚げハンバーグ パイン缶詰	ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ	冷麦 ごまポテト 巨峰	五目ごはん すまし汁 ブリカツ	豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け 冷凍みかん 豊平小 4生校外学習のためなし
横割パンズあさり、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、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/ハンバーグ、なたね油、揚げ油/パイン缶詰	白飯豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、食塩、黒こしょう、かたくり粉、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、トウバンジャン/	ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、宗田、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、白すりごま、きび砂糖、食塩/ぶどう	米、おおむぎ、食塩、昆布、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、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、だし汁/豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、宗田、むろあじ、昆布/ぶりカツ、なたね油、揚げ油/	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、白ごま/きゅうり、きび砂糖、食塩、からし、白ごま/冷凍みかん
9日	10日	11日	12日	13日
ロールパン レタス入りミネストローネ ★高野豆腐のフライ コールスローサラダ 東山小 振替休業日のためなし	ご飯 けんちん汁 醤油味 ★ほっけの オートミールフライ のりとあさりの佃煮	パスタミートソース あさりのサラダ	たきこみいなり 味噌汁 いわしのかりかりフライ	ご飯 スンドゥブチゲ 揚げポークシューマイ 切り干し大根のナムル 豊平小 東山小 4生校外学習のためなし
ロールパンベーコン、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、ケチャップ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/凍り豆腐、醤油、鶏がらスープ、みりん風調味料、本みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油/キャベツ、にんじん、ホールコーン、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし/	白飯鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サトウダイ、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、なたね油、揚げ油/あさり、しょうが、もみり、ひじき、醤油、清酒、本みりん、きび砂糖、水あめ/	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、セロリ、にんにく、しょうが、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、トマト缶詰、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/あさり、しょうが、清酒、みりん風調味料、本みりん、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油/	米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、昆布、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま、あまのり(焼きご) /こまつな、たまごたけ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/いわしのかりかりフライ、なたね油、揚げ油/	白飯豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、清酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し/ポークシューマイ、なたね油、揚げ油/切り干し大根、ほうれんそう、にんじん、ハム、白ごま、穀物酢、唐辛子、醤油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン/
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日 	ご飯 ピリカラすき焼き さんまの竜田揚げ ミニトマト 9月17日(火)は 十五夜です。 豊平小 これのき校外学習のためなし	肉うどん ごまだんご りんご缶 	コーンピラフ ★チキンラッカー揚げ 冷凍みかん 東山小 4年生校外学習のためなし	スープカレー フルーツミックス 味めぐり 北海道 
	白飯豚肉、本みりん、サラダ油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまごたけ、白すりごま、ごま油、醤油、てんさい糖、きび砂糖、清酒、唐辛子、トウバンジャン、にんにく、しょうが、りんご/さんま、しょうが、清酒、醤油、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油/ミニトマト	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、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布/白玉もち、黒すりごま、きび砂糖、醤油/りんご缶シロップ漬	米、おおむぎ、バター、白ワイン、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、サラダ油、食塩、黒こしょう/鶏肉、白ワイン、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、クラッカー、なたね油、揚げ油/冷凍みかん	白飯、鶏肉、白ワイン、オリーブ油、じゃがいも、西洋かぼちゃ、なたね油、揚げ油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、トマト缶詰、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、チリパウダー、オールスパイス、鳥がら、煮干し、昆布/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、上白糖/
23日	24日	25日	26日	27日
振替休業日 	ご飯 さつま汁 サバのソース焼き おひたし	冷やしラーメン 青のりポテト りんご	鮭ごはん 味噌汁 カレーコロッケ	豆とひき肉のカレー かぼちゃサラダ
	白飯鶏肉、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、赤みそ、白みそ、清酒、本みりん、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、しょうが、食塩、清酒、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、ウスターソース、きび砂糖、赤みそ、白ごま/こまつな、もやし、糸かつお、醤油/	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、白ごまむき、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、青のり/りんご	米、おおむぎ、昆布、鮭フィレ、紅さけフィレ、醤油、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ポテトコロッケ(カレー味)、なたね油、揚げ油/	白飯、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、いんげんまめ、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、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤みそ、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、シナモン/ハム、西洋かぼちゃ、なたね油、揚げ油、にんじん、キャベツ、きゅうり、穀物酢、きび砂糖、醤油、食塩、黒こしょう、白ごま/
30日	1日	2日	3日	4日
ツイストパン ポーククリームシチュー もやしのごまサラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 ★とり天 磯和え	しょうゆラーメン シナモンポテト 梨	ほうれん草ピラフ 揚げいわしハンバーグ ★フルーツサワー	ビビンパブ 揚げぎょうざ 小松菜スープ
ツイストパン豚肉、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、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/こまつな、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、赤みそ、清酒、トウバンジャン、白すりごま/キウイフルーツ	白飯キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏肉、清酒、醤油、しょうが、にんにく、食塩、白こしょう、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油、揚げ油/ほうれんそう、もやし、切りり、醤油/	ソフトラーメン、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、きわかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し/さつまいも、なたね油、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/なし	米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、黒こしょう、ほうれんそう、食塩、醤油/いわしハンバーグ、なたね油、サラダ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト、上白糖/	白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、ごま油、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、穀物酢/ぎょうざ、なたね油、揚げ油/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/