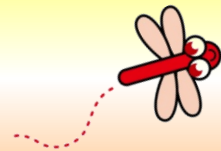




給食だより 8・9月

札幌市立旭小学校・札幌市立豊園小学校
令和6年(2024年)7月25日



夏休みが始まります

子どもたちにとって、待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きして、朝ごはんをしっかり食べる生活を送れるよう、家庭でのサポートをお願いいたします。



8月は「野菜摂取強化月間」、 9月は「食生活改善普及運動月間」です

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定め、野菜摂取量を増やし、栄養バランスのとれた食生活を実践することや、地産地消の普及啓発を行っています。また、全国青果物商業協同組合連合会など9つの関係団では、8月31日を「野菜の日」に制定しています。

さらに、厚生労働省では、生活習慣病予防のために、国民一人一人が自分の食生活を見直し改善するよう、毎年9月を「食生活改善普及運動月間」と定めています。

どちらも健康的な食生活を送るよい機会となりますので、夏休みから以下のことを心がけてみてはいかがでしょうか。

食事を おいしく バランスよく



毎日プラス 1皿野菜



野菜1日350g
(野菜料理5皿分)
以上を目標に!

詳しくは、食育通信第2号をご覧ください。また、豊平区食育事業「こりんとめーたんのバジモーニング(記録シート)」も、ご参考にしてください。



おいしく減塩 1日マイナス2g



毎日のくらし にwithミルク

牛乳には、骨や歯を作るために大切な栄養素のカルシウムが、200mLに227mgも含まれています。

ほかにも、たんぱく質やビタミン類が豊富ですので、毎日しっかり飲むようにしましょう。



8月 よていにこんだて





★牛乳は毎日200mL つきます

月	火	水	木	金
26 ☆始業式☆	27 豊園6年生無し	28 旭6年生無し	29 8月31日は、831(やさいの日)!	30
豚すき丼 味噌汁(豆腐・わかめ) たたききゅうり	パスタソーストマトソース ブロッコリーと コーンのサラダ	チキンウインナー ライス 南瓜コロケ ブルーベリーゼリー	☆野菜を食べよう献立☆ 野菜カレー フルーツカクテル	ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆
白飯、豚肉、白滝、玉葱、筍、たまご、ほうれん草/豆腐、わかめ、長葱、味噌/胡瓜、ごま	ソフトドリンク、アイス、バナナ、ヨーグルト、人参、マッシュルーム、セロリ、ニンニク、パセリ、小麦粉、トマトソース、ジャム	胚芽米、大麦、バナナ、トマトソース、チキンウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、ケール、南瓜、バナナ粉、じゃが芋、玉葱、脱脂粉乳、小麦粉/ブルーベリー、寒天	白飯、豚肉、玉葱、南瓜、人参、なす、さやいんげん、ブロッコリー、セロリ、りんご、生姜、ニンニク、小麦粉、卵、トマト/みかん缶、バナナ缶、黄桃缶、梨缶、なつみかん缶、ジュース	ロールパン/バナナ、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦/鶏肉、おから、小麦粉、バナナ粉/枝豆



9月 よていにこんだて

★牛乳は毎日 200ml つきます。

月	火	水	木	金
2 スープカレー フルーツミックス (シロップあり) 白飯、鶏肉、ニンニク、じゃが芋、南瓜、サヤエンドウ、玉葱、セリ、りんご、生姜、トマト、みかん缶、缶詰、りんご缶、黄桃缶、梨缶	3 冷麦 ごまポテト 梨 ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つと、胡瓜、長葱、じゃが芋、ごま、梨	4 コーンピラフ チキン クラッカー揚げ 黄桃缶詰 胚芽米、大麦、バター、コーン、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、クラッカー、黄桃缶	5 豊園 4年生無し ごはん ピリカラすき焼き さんまの竜田揚げ ミニトマト 白飯、豚肉、豆腐、白滝、玉葱、白菜、長葱、たもぎ、ごま、ニンニク、生姜、りんご、さんま、生姜、小麦粉、ミニトマト	6 横割バンズ イタリアンスープ 北海道産ブリカツ (中濃ソース) とうもろこし 横割バンズ、パセリ、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、パセリ、マヨネーズ、小麦粉、小麦粉、とうもろこし
9 旭豊園 ☆振替休業日☆ 	10 旭 4年生無し 冷やしラーメン 青のりポテト 冷凍みかん ソフトラーメン、パスタ、もやし、胡瓜、コーン、人参、ごま、じゃが芋、青のり、みかん	11 ★まごわやさしい献立★ 五目ごはん 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ぶりの南部揚げ 胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、牛蒡、筍、ひじき、椎茸、グリルピーズ、じゃが芋、わかめ、長葱、味噌、アブリ、小麦粉、卵、ごま	12 豊園 4年生無し ビビンパブ 小松菜スープ 揚げぎょうざ 白飯、豚肉、豆腐、アヲ、長葱、生姜、ニンニク、人参、ほうれん草、もやし、ごま、パセリ、小松菜、春雨、コーン、キャベツ、玉葱、長葱、コラーゲン、鶏肉、小麦粉	13 コッペパン 南瓜のポタージュ メンチカツ バナナ コッペパン、パセリ、南瓜、玉葱、セリ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、オリーブオイル、チーズ、豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉、バナナ
16 ☆敬老の日☆ 	17 ★十五夜献立★ 肉うどん ごま団子 巨峰 今年十五夜は 9月17日です 	18 たきこみいなり 味噌汁 (小松菜・たもぎ・玉葱) 南瓜の天ぷら 胚芽米、大麦、油揚げ、人参、椎茸、ひじき、ごま、のり、小松菜、たもぎ、玉葱、味噌、南瓜、小麦粉、卵	19 豚ミックス丼 きゅうりの からし漬け 冷凍みかん 白飯、豚肉、生姜、小麦粉、厚揚げ、玉葱、筍、人参、ピーマン、ごま、胡瓜、ごま、みかん	20 ★フードバンクレタス使用★ 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 
23 ☆振替休日☆ 	24 パスタミートソース あさりのサラダ アイスクリーム ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セリ、ニンニク、パセリ、小麦粉、トマト、チーズ、ソース(牛肉含む)、アブリ、生姜、胡瓜、キャベツ、人参、ごま、牛乳、乳製品	25 鮭ごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) カレーコロッケ 胚芽米、大麦、鮭、わかめ、ごま、厚揚げ、小松菜、味噌、じゃが芋、豚肉、玉葱、生乳、小麦粉、パン粉	26 旭 休業日 ごはん さつまいも汁 サバのソース焼き おひたし (小松菜・白菜) 白飯、鶏肉、薩摩芋、豆腐、ニンニク、人参、大根、牛蒡、長葱、味噌、アヲ、生姜、小麦粉、味噌、ごま、小松菜、白菜、糸アヲ	27 ソフトフランスパン ポーククリーム シチュー もやしのごまサラダ パイナップ缶詰 ソフトフランスパン、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、オリーブオイル、小松菜、もやし、コーン、人参、味噌、ごま、缶詰
30 豊園 振替休業日 ごはん スンドゥブチゲ 揚げポーク シュウマイ 切り干し大根の ナムル 白飯、豆腐、豚肉、生姜、ニンニク、味噌、ごま油、アブリ、人参、玉葱、エノコ、玉葱、豚肉、牛肉、小麦粉、切干大根、ほうれん草、人参、ごま	<p>★しらす、わかめ、ししゃものお腹の中や貝類など、海産物全般にはごくまれに小さなえび、かにかが混入していることがあります。</p> <p>★献立の下に、大まかな食材を表示しています。“/”が献立の区切りです。</p> <p>★アレルギーなどで、詳しい献立表が必要な方は、お知らせください。</p> <p>★くだものは、天候等の影響で変更になることがあります。ご了承ください。</p> <p>★ご不明な点などございましたら、豊園小学校 栄養教諭(吉田)までお問い合わせください。</p> 			