

# 給食たより

2018.8.29  
篠路中学校  
豊明高等支援学校

## 9月は食生活改善普及運動月間

厚生労働省では、毎年9月を「食生活改善普及運動月間」と定めて、様々な取組を通して、広く食生活の改善を呼びかけています。

今年度の食生活改善普及運動月間では「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、「毎日プラス1皿の野菜」や「おいしく減塩 1日マイナス2g」「毎日のくらしに牛乳」を目標に行われます。

### 食事はバランスよく！

食事は「主食」「主菜」「副菜」「汁物（飲み物）」を揃えると、バランスがよくなります。



### バランスのよい食事をつくるコツ！

1つの献立にたくさんの種類の食材を使うことで、献立数が少なくてもバランスの良い食事になります。



<例> 豚汁 → 「副菜」と「汁物」

貝だくさんの煮込みうどん → 「主食」と「副菜」

野菜たっぷりカツカレー → 「主食」「主菜」「副菜」

また、野菜は加熱することで「かさ」が減ります。煮物や温野菜なども上手に登場させましょう。

## 札幌市学校給食フードリサイクル

札幌市では、平成18年度より「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。これは、給食を作る過程で発生した調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して作った作物を給食の食材に活用するという食べ物の循環をいいます。本校では、下記の日程でフードリサイクル野菜を使った給食を提供します。


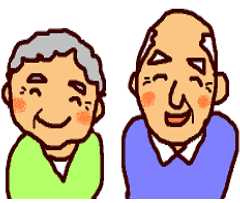
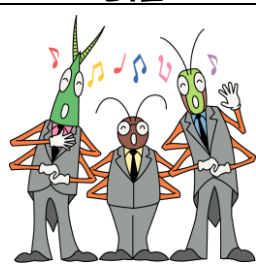
9月 とうもろこし（南区） 10月 ブロッコリー（西茨戸）  
11月中 玉ねぎ（北区・東区）

この取組は、単に調理くずや残食のリサイクルだけではなく、「**食べ物を大切にすること**」を考えるための取組でもあります。動植物のいのちをいただいていること、生産や調理に関わる方々に感謝して、毎日の食事をいただきましょう！

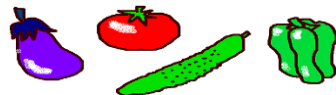




# 9月のよていこんだて

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
◎◆冷やしたぬきうどん(えび入り) ★チーズポテトくだもの	小松菜じゃこチャーハン ◎豚肉のカレーフライ くだもの	ピリカラチキン丼 みそ汁 くだもの	◎★せわりコッパパン みそワタンスープ ◎★たこやき風天ぷら チョコクリーム	和風そぼろごはん みそ汁 とうもろこし
ソトメン さくらえび いりこ あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ/じゃが芋 牛乳 チーズ 生乳/スイカ/	胚芽米 大麦 豚肉 にんにく 人参 しめじ じゃこ/豚肉 カレー粉 卵 小麦粉/みかん/	精白米 鶏肉 小麦粉 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン にんにく/小松菜 厚揚げ たもぎ/梨/	小麦粉 卵 小麦粉/ワタンスープ 豚肉 しょうが にんにく ママ 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 長ねぎ/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 生乳 糸かつお 青のり/豆乳 チョコレート ココア コーン タチ	精白米 とり肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごぼう 人参 油揚げ しょうが ごま/小松菜 厚揚げ/とうもろこし/
10日	11日	12日	13日	14日
◎冷やしラーメン シナモンポテト くだもの  ※2年3年 現場実習開始	★ラムにくのピラフ ★野菜コロッケ ★フルーツサワー	 <p>全学年 現場実習</p>		
ソトメン 牛(豚肉 卵) もやし きゅうり 人参 ごま/さつま芋/みかん/	胚芽米 大麦 小麦粉 ラム肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン パセリ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース 小麦粉 ごま マガリン パン粉/みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶			
17日	18日	19日	20日	21日
敬老の日  	たきこみいなり さんま竜田揚げ 小松菜とキャベツのからし和え	五目うどん 枝豆 ごま塩だんご	◎★せわりコッパパン ★ポテトグラタン ◎フランクチリドック パイン缶	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリから揚げ ◎小松菜ナムル  ※2年 現場実習終了
	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり/さんま しょうが 小麦粉/小松菜 キャベツ ちくわ/	ソトメン 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎ/枝豆/白玉もち ごま/	小麦粉 卵 小麦粉/ベコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 マッシュルーム 小麦粉 牛乳 チーズ 豆腐 豆乳 パン粉 パセリ/豚肉 水あめ 卵 玉ねぎ トマト/パイン/	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン たけのこ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく/から揚げししゃも(子持ち) 小麦粉/小松菜 もやし 人参 牛(豚肉 卵) ごま/
24日	25日	26日	27日	28日
  秋分の日振替休日	★チキンライス ◎★ちくわチーズ つめ揚げ フルーツカクテル	ミートとズッキーニのスパゲティ もやしと小松菜のごまサラダ  ※1年 事業所見学	◎★くろコッパパン ★パンブキンシチュー ★コーンフライ 大根サラダ	キーマカレー コールスローサラダ ★ヨーグルト
	胚芽米 大麦 小麦粉 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト/ちくわ チーズ 小麦粉 卵/みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース/	スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム アーモンド セミ にんにく 小麦粉 トマト 料理油/小松菜 もやし 人参 ごま/	小麦粉 卵 小麦粉/ベコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 牛乳 豆乳 小麦粉 チーズ/コーン 牛乳 全粉乳 小麦粉 パン粉/大根 まぐろ水 煮 きゅうり 人参 ごま/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 切り生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 トマト/キャベツ 人参 コーン/ヨーグルト/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。  
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンドが含まれている献立です。  
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。  
 ※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻などが混入している場合があります。



野菜やくだもの、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、塩分に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え高血圧を予防してくれます。

