

8月の給食だより

2021年7月20日
札幌市立新川中学校
札幌市立北陽中学校



夏休みが始まります。規則正しい生活とバランスのとれた食生活を心がけ、夏休みを元気に過ごしましょう。

2学期の給食は8月24日(火)から始まります。清潔なランチマットやハンカチなど忘れずに用意してください。



8月予定献立(8/24~9/3)

～ 8月は野菜強化月間です ～

月	火	水	木	金
23	24	25	26	27
<p>始業式</p>	<p>スタミナ丼 味噌汁 すいか</p> <p>■白飯・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・しょう油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・砂糖・しょうが・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま ■厚揚げ・小松菜・味噌・和風だし(△ロアジ・昆布)</p>	<p>ピリカ冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 黄桃缶</p> <p>■ラーメン・ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・ごま・しょう油・砂糖・味噌・酒・玉ねぎ・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ウスターソース・酢・和風だし(△ロアジ・昆布) ■厚揚げ・じゃがいも・豚肉・しょう油・砂糖・酒・みりん・片栗粉・小麦粉・油・しょうが・人参・グリーンピース</p>	<p>ラム肉のピラフ ハムシ・タヴァ フルーツ白玉</p> <p>■胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・ラム肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・油 ■いわし・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉・油 ■みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・白玉もち・砂糖</p>	<p>ごはん 豆腐のオイスターソース煮 かれい唐揚げ(おろし) <small>(おろし)</small> 切り干し大根のたし</p> <p>■豆腐・豚肉・酒・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく・油・しょう油・砂糖・オイスターソース・片栗粉・鶏がらスープ ■かれい・片栗粉・油(大根・しょうが・しょう油・砂糖・酒・みりん・片栗粉) ■切り干し大根・ほうれん草・人参・ハム・ごま・しょう油・砂糖・ごま油・トウバンジャン</p>
30	31 野菜の日	9月1日	9月2日	9月3日
<p>横割ハンズ あさりのチャウダー 照り焼きハンバーグ スライスチーズ りんご</p> <p>■あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ ■牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳・でん粉・油(しょう油・砂糖・みりん・片栗粉)</p>	<p>野菜カレー コールスローサラダ</p> <p>■白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・しめじ・カリ・りんご・しょうが・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ・しょう油・鶏がらスープ ■キャベツ・人参・コーン・酢・油・砂糖</p>	<p>冷やしきつねうどん ごまポテト パイナップル缶</p> <p>■うどん・油揚げ・しいたけ・しょう油・砂糖・酒・みりん・ほうれん草・長ねぎ・酢・和風だし(△ロアジ・宗田かつお・昆布) ■じゃがいも・油・ごま・砂糖</p>	<p>とりめし さんまの南部揚げ 小松菜サラダ</p> <p>■胚芽精米・大麦・しょう油・酒・鶏がらスープ・とり肉・しょうが・玉ねぎ・油・みりん・砂糖 ■さんま・しょう油・酒・しょうが・小麦粉・卵・ごま・油 ■ハム・緑豆春雨・ひじき・しょう油・砂糖・小松菜・酢・ごま油</p>	<p>ご飯 わかめスープ 野菜春巻 マーボーなす</p> <p>■わかめ・豆腐・しいたけ・長ねぎ・しょう油・酒・ごま・ごま油・和風だし(△ロアジ・宗田かつお・昆布) ■キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・しょう油・でん粉・酒・砂糖・オイスターソース・小麦粉・大豆・油 ■なす・油・豚肉・人参・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく・みそ・砂糖・酒・みりん・しょう油・片栗粉・トウバンジャン</p>



★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。
★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。
★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。
★牛乳(200ml)は毎日つきます。

夏休み中、朝ごはん作りに
挑戦してみませんか！！

北保健センターが作成しました『朝食習慣をつけよう これならできる！朝ごはんレシピ集』から、フレンチトーストとトマトスープをご紹介します。フレンチトーストは、電子レンジで簡単に、スープは熱いお湯を注ぐだけ！！これなら包丁や火を使うのが苦手な人でも簡単に作る事ができます。

レシピ集には、他にもたくさん朝ごはんレシピが載っています。北区HP「これならできる！朝ごはん」に掲載されていますので、ぜひご覧いただければと思います。

これなら
自分で
できるかも!!



フレンチトースト 調理時間3分

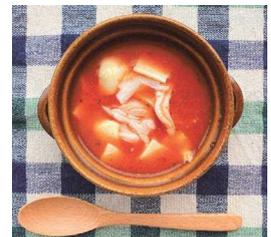
【材料（1人分）】
食パン…1枚
卵…1個
牛乳（または豆乳）…100ml
砂糖…大さじ1



【作り方】
1.耐熱の深皿（または大きめのマグカップ）に卵を割り入れ、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。
2.食パンを食べやすい大きさに手でちぎり、1に入れて卵液がパン全体に浸み込むように混ぜる。
3.ラップをせずに電子レンジ（600W）で2分30秒加熱する。

サラダチキンとチーズのトマトスープ 調理時間2分

【材料（1人分）】
インスタントスープ…1食分
サラダチキン…1/4枚
とろけるチーズ…1枚
熱湯…スープに記載の分量



【作り方】
1.サラダチキンは食べやすい大きさにほぐしておく。
2.耐熱の深皿または、大きめのマグカップにインスタントスープを入れ、熱湯を注いで混ぜ、1とチーズを盛り付ける。

東京オリンピック・パラリンピック開催の年ということで、給食に世界の料理を取り入れています。5月はインドの『キーマカレー』、6月はタイの『カオ・ラートナー・ガイ』、7月はスペインの『パエリア』でしたが、8月はトルコのピラフと魚料理を食べてもらいたいと思います。

日本だけでなく世界各国の選手たちを応援する気持ちをこめて、世界の料理を作りたいと思います。



「ラム肉のピラフ」と「ハムシ・タヴァ」

『ラム肉のピラフ』

トルコでは、鶏のスープでお米を炊いた「ピラフ」をよく食べます。「ピラフ」はフランス料理の「ピラフ」のもとになったと言われる料理です。代表的なトルコ料理であるラム肉の串焼き「シケバブ」を「ピラフ」にそえて食べたりします。

『ハムシ・タヴァ』

いわしに小麦粉をまぶしてから揚げにした「ハムシ・タヴァ」という料理があります。ハムシ(hamsi)とは「かたくちいわし」のことで、黒海地方の特産品です。

