

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

《8・9月予定》

2学期がはじまります！

※「あさり」「のり」「わかめ」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。
 ※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。ご確認ください。

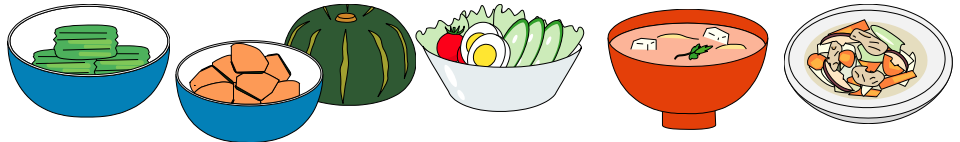
＊清潔なランチマップ ト、給食当番はエプ ロン、三角巾、マス クを忘れずに・・・ 	28日 とりめし 鮭フライ・中濃ソース ごま和え ■胚芽精米、大麦、鶏肉、 生姜、玉ねぎ、醤油、砂糖 ■鮭、小麦粉、油、ソース (りんご) ■白菜、ほうれん草、ごま、 醤油、砂糖 新川中 早だし	29日背割コッペ コーンクリームスープ 焼フランク あさりのスパゲティサラダ ■ベーコン、人参、小麦粉、 バター、牛乳、チーズ、豆 乳、コーン、鶏ガラスープ ■フランクフルト、トマト、 ソース(りんご)、からし ■あさり、スパゲティ、き ゆうり、人参、味噌、ごま	30日 カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ パイン缶 ■ご飯、豚肉、玉ねぎ、 りんご、セロリ、生姜、 にんにく、じゃがいも、 小麦粉、鶏ガラスープ、 カレー粉、シナモン ■ハム、ほうれん草、コ ーン、ごま	31日 冷やしたぬきうどん(えび入り) バタポテト 冷凍みかん ■うどん、あさり、桜えび、 かたくちいわし、ひじき、 卵、小麦粉、かまぼこ、ほ うれん草、しいたけ、和風 だし ■じゃがいも、バター、牛 乳、スキムミルク
	3日 レタス入り焼豚チャーハン 十勝大豆コロツケ ヨーグルト和え ■胚芽精米、大麦、レタス、 豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、 椎茸、ごま油、にんにく ■じゃがいも、大豆、小麦粉 ■みかん缶、パイン缶、桃缶、 梨缶、ヨーグルト 新川中 早だし	4日 豚丼 きのこ汁 からし和え ■ご飯、豚肉、生姜、水あ め、醤油、砂糖 ■しめじ、えのき草、なめこ、 人参、大根、ごぼう、油揚げ、 長ねぎ、味噌、和風だし ■ちくわ、小松菜、キャベ ツ、醤油、砂糖、からし	5日横割パンズ チキングラタン いかバーグ・照り焼きソース スライスチーズ 大根サラダ ■鶏肉、人参、玉ねぎ、 マカロニ、パセリ、小麦 粉、バター、牛乳、チー ズ、豆乳、鶏ガラスープ ■いか、たら、卵、濃粉 ■大根、ツナ、ごま、人 参、きゅうり、ごま油	6日 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 磯和え ■豆腐、豚肉、生姜、に んにく、豆板醤、味噌、オ リーブオイル、人参、油 ■イスターソース、ごま油 ■豚肉、竹の子、ひじき、 ごま油、オリーブオイル ■小麦粉、小松菜、もやし、のり
10日 あさりごはん 豚肉のカレーフライ おひたし ■胚芽精米、大麦、あさり、 生姜、人参、ごぼう、竹の子、 椎茸、白滝、グリーンピース ■豚肉、卵、小麦粉、オート ミール ■小松菜、白菜、糸かつお	11日 ご飯 けんちん汁 さんまの味噌煮 たたききゅうり ■鶏肉、豆腐、こんにゃく、 大根、人参、ごぼう、長ねぎ ■さんま、生姜、味噌、長 ねぎ ■きゅうり、ごま、醤油、 砂糖、ごま油 新川中 早だし	12日背割コッペ ポークシチュー あさりのカリッとサラダ 巨峰 いちごジャム ■豚肉、人参、玉ねぎ、し じゃがいも、パセリ、小麦粉、 ハヤシラック、トマト、ソー ス(りんご) 鶏ガラスープ ■あさり、キャベツ、き ゆうり、ごま、人参、小 麦粉 新川中 早だし	13日 スープカレー 小松菜とベーコンのサラダ 温州みかんゼリー ■ご飯、鶏肉、玉ねぎ、セ ロリ、南瓜、生姜、にん んにく、しめじ、インゲン、 トマト、醤油、りんご ■ベーコン、小松菜、ごま ■みかん、増粘多糖類	14日 冷やしきつねうどん きなこポテト 梨 ■うどん、油揚げ、かまぼ こ、ほうれん草、長ねぎ、 椎茸、和風だし、酒、醤油、 トマト、醤油、りんご ■じゃがいも、きなこ、砂 糖、油
17日 敬老の日 	18日サーモンピラフ レバー入りメンチカツ 中濃ソース 小松菜サラダ ■胚芽精米、大麦、鮭、バ ター、玉ねぎ、パセリ ■牛肉、豚肉、豚レバー、 小麦粉、玉ねぎ、ソース(りん ご) ■小松菜、ひじき、緑豆春 雨、ハム、ごま油、からし 新川中 早だし	19日横割パンズ 麦入り野菜スープ 豆腐ナゲット・ケチャップソース フルーツミックス ■ベーコン、人参、キャ ベツ、セロリ、押麦、 鶏ガラスープ、玉ねぎ ■豆腐、鶏肉、卵、小麦 粉、ソース(りんご) ■みかん缶、パイン缶、 桃缶、梨缶、甘夏缶	20日 肉炒め丼 味噌汁 ひじき入りぎょうざ ■豚肉、メンマ、もやし、 ほうれん草、りんご、玉 ねぎ、ごま、豆板醤、 醤油、片栗粉、 ■小松菜、高野豆腐、味 噌、和風だし ■豚肉、鶏肉、ごま油、小 麦粉、カキ・ホタテエキス	21日 五目うどん 南瓜の天ぷら ごまだんご ■うどん、鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、人参、ほうれん 草、ごぼう、長ねぎ、しい たけ、たまごだけ、醤油、 和風だし ■南瓜、小麦粉、卵 ■白玉もち、ごま、砂糖 新川中 給食なし
24日 振替休日 	25日たきこみいなり かれいから揚げ (手持ちの場合があります) おろしソース ナムル ■胚芽精米、大麦、ごま、 のり、油揚げ、にんじん、 ひじき、しいたけ、和風だ し、醤油、砂糖 ■かれい、片栗粉、油、大 根、生姜、醤油、砂糖 ■ハム、ほうれん草、もや し、人参、豆板醤、ごま油 新川中 早だし	26日 ロールパン ベーコンシチュー 白身魚のハーブ焼き サイコロサラダ ■ベーコン、人参、小麦 粉、バター、牛乳、チー ズ、豆乳、コーン、鶏ガ ラスープ、じゃがいも ■たら、パン粉、チーズ、 オリーブ油、バジル ■ハム、人参、コーン、 きゅうり、ごま油	27日 給食なし	28日 給食なし



8月は野菜摂取強化月間～毎月1日は野菜の日



野菜はビタミンやカリウムなどの微量栄養素のほかに、食物繊維などが豊富に含まれており、生活習慣病を予防する上で欠かせない食品です。野菜は1日に350g以上とることが望ましいとされていますが、札幌市民の平均摂取量は350gに達していません。350gの目安は、おかずにして小鉢5皿分です。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒め、味噌汁などを3食の食事の中で、上手にとりましょう。



レタス入り焼豚チャーハン

もっと野菜を食べよう!

材料 (4人分)

米 2合
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
水

豚肉 (1cm角) 80g
長ねぎ 5cm
しょうが 1かけ
にんにく 1かけ
しょうゆ 小さじ1.5
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
水 適宜



人参 20g
玉ねぎ 60g
ホールコーン 20g
干し椎茸 2枚
レタス 80g
油 適量
ごま油 適量
しょうゆ 小さじ1.5
塩・こしょう少々

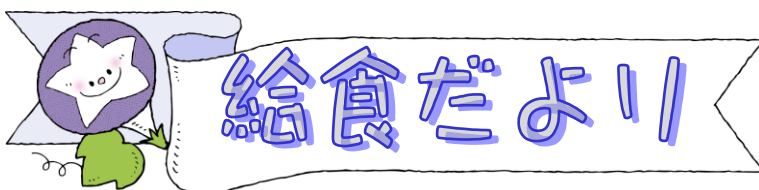
作り方

- 鍋に☆の調味料と水・みじん切りの香味野菜を入れて煮立てた中に、豚肉を加えて水分がなくなるまで煮る。
- 人参・玉ねぎ・もどした椎茸は小さな角切り、レタスも角切りにする。
- 油を熱し、しいたけ・人参・玉ねぎ・ホールコーンを炒め、火が通ったら調味料を入れる。更にレタスとごま油を加え、味を整えサルトにとり、汁気を切っておく。
- 米はしょうゆ・酒・③で出た煮汁を加えた水分で炊く。
- 炊きあがったごはん、①と③を混ぜてできあがり。

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」で栽培された

札幌市の学校給食では、給食の残食や調理クズなどの生ごみを、たい肥化します。そのたい肥を使い作物を栽培し、また、学校給食の食材として使用する、「フードリサイクル」に取り組んでいます。

2学期も札幌市内全学校で、フードリサイクルたい肥を利用して栽培された札幌産レタス、玉ねぎを使います。



平成30年(2018年)8月27日
札幌市立北陽中学校

