

給食だより 8月

令和元年7月25日
札幌北小学校
中沼小学校

もっと野菜を食べよう!



8月は野菜摂取強化月間です。野菜摂取目標量は1日に350g以上(子どもは300g以上)とされていますが、札幌市民の野菜摂取量は、札幌市健康・栄養調査(H28)によると、約60g(野菜料理1皿分)不足していることが分かりました。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を抑える」「コレステロールの吸収を抑える」といった働きが期待できることから、生活習慣病に効果的です。いつもの食事に野菜をプラスしてみませんか。

野菜を
プラス!

カレーライス、ミートソースにプラス!

さっと炒めた なす、ズッキーニ、ピーマンをのせて

そうめんのつけだれにプラス!

皮ごとすりおろした トマトをめんつゆとあわせて
(きゅうりやツナを入れてもおいしいです)



裏面では
野菜を使った
給食レシピを
ご紹介しています



8月よていこんだて



月	火	水	木	金
★毎日牛乳200mLがつきます。 ★海産物には小さなえび・かに・貝類などが含まれることがあります。	20 639kcal シーフードピラフM とちだいでココック冷) もやしのごまサラダ	21 625kcal ひやむぎ とりにくとポテトのソテー れいとうみかん	22 694kcal ロールパンEM みだくさんスープ さけのクラッカーあげE フルーツミックス	23 649kcal やさいカレー あさりのサラダ
	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト/小松菜・もやし・コーン・人参・ごま	ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ/鶏肉・じゃがいも・ピーマン	ロールパン/豚肉・人参・レタス・筍・ほうれん草・椎茸・鶏ガラスープ/鮭・卵・クラッカー/みかん缶詰・パイン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・洋梨缶詰	白飯・豚肉・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・トマト缶詰・鶏ガラスープ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま
26 593kcal かいそういり ひやしラーメンEM きなこポテト すいか	27 623kcal ツナライス ぶたにくのカレーフライE れいとうみかん	28 680kcal ごはん ピリカラすきやき かれないのからあげ冷) おろしソース のりのつくだに	29 682kcal よこわりバンズEM かぼちゃのポタージュM レバーいりハンバーグ冷) こまつなとコーンのサラダ	30 678kcal ごはん マーボーとうふ ひじき入りぎょうざ冷) ナムル
ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま・荻わかめ・刻み昆布/冷凍フレンチポテト・きなこ	胚芽精米・大麦・豆腐・まぐろ水煮・人参・ごぼう・椎茸・グリーンピース/豚肉・卵・オートミール	白飯/豚肉・豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・ごま・ごま油・にんにく・生姜・りんご/かれない大根・生姜のり・ひじき・水あめ	横割バンズ/ベーコン・かぼちゃ・セロリー・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー・ケチャップ・ソース/小松菜・コーン	白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・ごま油/豚肉・キャベツ・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・生姜・椎茸・ホタテエキス・かきエキス/小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま

- ★献立についているマークについて E→卵を含む献立、M→乳製品、冷)は給食用の特注冷凍食品です。
- ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。
- ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますのでご了承ください。



かぼちゃのポターージュ

野菜たっぷり、かぼちゃの色があざやかなポターージュです。

<p>〈材料4人分〉</p> <p>かぼちゃ 200g (1/6個)</p> <p>ベーコン 15g (1枚)</p> <p>たまねぎ 240g (小2個)</p> <p>セロリ 8g (約3cm)</p> <p>パセリ 適量</p> <p>小麦粉 大さじ1</p> <p>バター 小さじ1</p> <p>A サラダ油 小さじ1</p> <p>牛乳 130mL</p> <p>豆乳 80mL</p> <p>スライスチーズ 1/2枚</p> <p>スキムミルク 大さじ2</p> <p>白ワイン 小さじ1</p> <p>塩 少々</p> <p>こしょう 少々</p> <p>スープ 430mL</p>	<p>《作り方》</p> <p>① かぼちゃは皮をむいて、1cm幅に切る。</p> <p>② たまねぎとセロリは薄くせん切りにする。</p> <p>③ ベーコンはせん切りにしてから炒りし、取り出しておく。</p> <p>④ ホワイトソースを作る。</p> <p>厚手の鍋にバター・サラダ油を入れ加熱し、バターがとけたら小麦粉を入れ、弱火で炒める。とろっとしてきたら、火を止めて、あたためた牛乳・豆乳を加えながら混ぜる。</p> <p>均一に混ぜたら弱火にかけて、最後に細かくしたチーズを加えて煮とく。</p> <p>⑤ ベーコンを取り出したあとの鍋に油を適量しき(分量外)セロリ・たまねぎをよく炒める。</p> <p>さらにかぼちゃを加え、スープを加える。その中にスキムミルクを混ぜながら加えて煮る。</p> <p>⑥ 野菜がやわらかくなったら、なめらかになるまでミキサーにかけ、鍋にもどして、④のホワイトソースを加えてひと煮立ちさせる。</p> <p>⑦ 塩・こしょうで味をととのえ、白ワイン・③のベーコン、みじん切りにしたパセリを入れて仕上げる。</p> <p>※ 給食では鶏がらなどのスープを使用しています</p>
--	--

ナムル (ねぎだれ)

子どもたちにも人気の韓国の野菜料理です。

<p>〈材料4人分〉</p> <p>ハム 20g (1枚)</p> <p>ほうれん草 60g (2株)</p> <p>もやし 120g (2/3袋)</p> <p>にんじん 20g (1/6本)</p> <p>しょうゆ 小さじ2</p> <p>砂糖 小さじ1/3</p> <p>酢 小さじ1/2</p> <p>A しょうが 少々</p> <p>にんにく 少々</p> <p>長ねぎ 少々</p> <p>ごま油 小さじ1/2</p> <p>豆板醤 少々</p> <p>白いりごま 少々</p>	<p>《作り方》</p> <p>① しょうが・にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにし、Aの調味料といっしょに加熱して冷ます。</p> <p>② ハムはせん切りにする。にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。ほうれん草は2~3cmに切り、ゆでて冷ます。もやしは水からゆでて冷ます。</p> <p>③ 野菜は水気をきり、ハム・白いりごま・①と混ぜる。</p> <p>※ 給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。</p>
---	---

