



令和7年8月25日(月)  
札幌市立東光小学校

## 8月は 野菜摂取強化月間 です！

札幌市では市民にもっと野菜を食べる習慣を持ってほしいということで、8月を野菜摂取強化月間としています。令和4年度に行なった、札幌市健康・栄養調査結果では、市民(20歳以上)が1日に食べている野菜の量は平均284gで、目標量350g以上とれている人の割合は29.8%でした。さらに同調査では、1日の野菜摂取回数が多いほど野菜摂取量が多い傾向にあることがわかりました。まずは野菜をとる回数を増やすことから始めるのもいいですね。

### ○8月の給食の野菜について

北海道産の人参・玉ねぎ(富良野産)や、かぼちゃ(函館産)、さやいんげん(中札内産)などを使用します。また、じゃが芋・ごぼう、なすなども使用します。



### ○8月のカレーライスは野菜カレーです

年に一回、夏野菜を使ったカレーライスにしています。いつものじゃが芋の代わりにかぼちゃが入り、なすや、さやいんげん、ぶなしめじなども入った具だくさんのカレーです。

※この給食によりの裏面は、札幌市の給食レシピより、野菜とお肉をバランスよくとることができます「チキンマリネサラダ」のレシピを載せました。ぜひご覧ください。

## 8月 予定献立

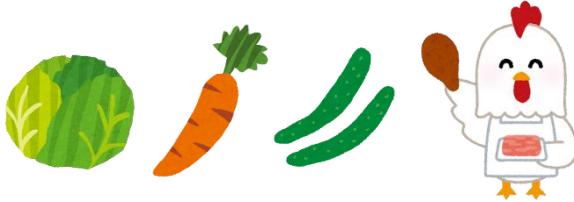
主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ フルーツミックス 米・麦・ごぼう・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・ホールコーン・にんにく・バター・いわしフライ(まいわし・じゃが芋・生姜)・果物缶(みかん・パイン・黄桃・洋梨・りんご)	ご飯 けんちん汁 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ホッケフライ(真ぼっけ)/のり・ひじき・水あめ	横割パンズ ハンバーガー ポテトクリーム煮 パイン缶詰 ハンバーグ(豚肉・鶏肉・玉ねぎ)/ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ	野菜カレー 冷凍みかん 豚肉・玉ねぎ・南瓜・なす・人参・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・トマト缶・りんご・生姜・にんにく	ゆであげシーフードトマトソース 青のりポテト カップゼリー(レモン) ベーコン・むきえび・短冊いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・トマト缶/冷凍フレンチポテト・青のり・レモンゼリー(レモン・レモン果汁)

# 学校給食のレシピより～

## チキンマリネサラダ



野菜とたんぱく質と一緒に摂取することができるサラダです。

### 【材料(4人分)】

- |       |        |         |                   |              |         |
|-------|--------|---------|-------------------|--------------|---------|
| ・鶏もも肉 | 120g   | ・キャベツ   | 140g(大きめの葉 2枚くらい) |              |         |
| A     | ・おろし生姜 | 小さじ 1/2 | ・にんじん             | 30g(1/5本くらい) |         |
|       | ・しょうゆ  | 小さじ 1   | ・きゅうり             | 50g(1/2本くらい) |         |
|       | ・酒     | 小さじ 1   | B                 | ・しょうゆ        | 大さじ 1/2 |
|       | ・塩     | 少々      |                   | ・砂糖          | 大さじ 1/2 |
|       | ・片栗粉   | 大さじ1    |                   | ・酢           | 大さじ1/2  |
|       | ・揚げ油   | 適量      |                   | ・こしょう        | 少々      |
|       |        |         |                   | ・白ごま         | 小さじ 1   |

### 【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大に切り、A の調味料で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにして、ゆでて水で冷まして水気をきつておく。
- ④ ボウルに B の調味料を合わせ、マリネソースを作る。
- ⑤ 野菜を④で和え、そこに揚げた鶏肉と白ごまを加える。

### ＜ポイント＞

- ・鶏のから揚げはお惣菜で売られているものや、冷凍食品でも代用できます。
- ・鶏肉を厚揚げに代えると、厚揚げサラダになります。

札幌市学校給食栄養士会ホームページの  
トップページには、作り方が写真付きで掲載  
されています(動画もあります)。

その他のレシピも給食レシピのページに  
掲載しています。



©札幌市学校給食栄養士会