



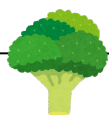
8月は野菜摂取強化月間です！



札幌市では、平成16年から毎年8月を「野菜摂取強化月間」としています。令和4年度札幌市健康・栄養調査では、1日の野菜摂取目標量である350gより60g～70g不足しているという結果でした。野菜350gは70gの野菜料理5皿分にあたります。給食では、8月28日(金)に1皿70gの「野菜サラダ」を提供する予定です。1皿70gの野菜がどのくらいの量なのか、給食で実際に見て、食べて学びます。

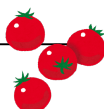
野菜サラダ

<ブロッコリー>



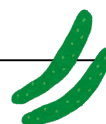
ブロッコリーの生産量は北海道が全国1位です。緑色が濃く、茎の切り口がみずみずしくて空洞がないもののおいしいブロッコリーの見分け方です。風邪予防に効果があるビタミンCが多く含まれています。

<トマト>



トマトの生産量は熊本県に続き、北海道は全国2位です。均一に赤く、ハリとツヤがあるもののおいしいトマトの見分け方です。お肌を綺麗にしてくれるリコピンが多く含まれています。

<きゅうり>



きゅうりの生産量は宮崎県が全国1位で、北海道は全国8位です。皮が濃い緑色で、ハリと弾力があるもののおいしいきゅうりの見分け方です。ほとんどが水分でできているため、水分補給にぴったりの野菜です。



給食レシピ紹介

たたききゅうり(材料4人分)

A	きゅうり	200g (2本)	〈作り方〉 ① きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷ます。 ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。 ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いごまを加える。 ※きゅうりは、さっとゆでること味がしみこみやすくなります。
	しょうゆ	大さじ1	
	砂糖	小さじ1/2	
	ごま油	小さじ1/2	
	塩	少々	
	白いりごま	大さじ1/2	

8月予定献立

月	火	水	木	金
24日 黒コッペパン ワントンスープ チキンナゲット とうもろこし	25日 ごはん けんちん汁 日本海産 ホッケフライ のりの佃煮	26日 ゆであげシーフード トマトソース 青のりポテト	27日 わかめごはん 高野豆腐のみそ汁 レバー入り メンチカツ	28日 ひき肉カレー 野菜サラダ
◆ワントン皮・豚肉・にんじん・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・醤油・清酒・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し ◆加工品・油 ◆とうもろこし・食塩	◆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・醤油・清酒・むろあじ・昆布・宗田かつお ◆加工品・油 ◆もみのり・ひじき・醤油・てんさい糖・水あめ	◆スパゲッティ・オリーブ油・ベーコン・むきえび・たまごいか・あさり（水煮）・たまねぎ・にんじん・セロリー・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・醤油・オレガノ・鶏がらスープ ◆フレンチポテト・油・食塩・青のり	◆はいわ精米・大麦・清酒・炊き込みわかめ・白ごま ◆凍り豆腐・こまつな・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆加工品・油	◆豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・大豆水煮・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・オールスパイス・ナツメグ ◆ミニトマト・きゅうり・フロッコリー・醤油・きび砂糖・穀物酢・ごま油
31日 横割バンズ キャロット ポタージュ ハンバーガー パイン缶	9月1日 豚ミックス丼 大根のみそ汁 たたききゅうり	2日 冷やしラーメン （海藻入り） きなこポテト 黄桃缶	3日 ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ アイスクリーム	4日 ごはん さつま汁 野菜春巻 （ひじき入り） おかかふりかけ
◆ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ ◆加工品・油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖	◆豚肉・かたくり粉・小麦粉・油・厚揚げ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・醤油・きび砂糖 ◆だいこん・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	◆ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま・くきわかめ・刻み昆布・醤油・きび砂糖・穀物酢・むろあじ・昆布 ◆フレンチポテト・油・きな粉・きび砂糖・食塩	◆はいわ精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・油・食塩・醤油 ◆加工品・油	◆豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・赤味噌・白味噌・むろあじ・宗田かつお・昆布 ◆加工品・油 ◆しらす干し・清酒・醤油・切りのり・青のり・白ごま

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳（200ml）は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へご連絡ください。