

8・9月 給食だより

札幌市立厚別南中学校

2024.7.25 発行

いよいよ夏休みが始まります！夏バテ防止のために「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。暑さに負けず、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



夏野菜を食べよう！



野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、毎日 350g 以上の摂取が目標とされています。しかし、全国的に摂取量の平均は目標を満たせていない状況です。札幌市では毎年 8 月を「**野菜摂取月間**」と定め、給食でも旬の夏野菜を取り入れた献立を提供する予定です。

旬の野菜の魅力

- ・味が濃く、おいしい
- ・栄養価が高い
- ・安くて、新鮮



きゅうり

きゅうりはとても水分が多いため、暑い季節の水分補給にぴったりの野菜です。

(8/27 たたききゅうりで登場)



枝豆

大豆をまだ若いうちに収穫したものです。体を作るもとになる「たんぱく質」が豊富です。

(8/28・9/25 登場)



なす

苦手な人も多い野菜ですが、むくみ予防になるカリウムが豊富です。

(8/27 野菜カレーで登場)

さやいんげん

βカロテンが多く含まれ、皮膚や粘膜を健康に保つ作用があります。

(8/27 野菜カレーで登場)



8月31日は、野菜8(や)31

(さい)の日ということで、毎年恒例の「夏野菜カレー」を提供します！



おしらせ

2学期から牛乳パックがストローレスに変わります

札幌市の使い捨てプラスチックごみ削減の取組の一環として、ストローレス牛乳パックが導入されます。ストローを使わずに飲むことができる牛乳パックです。(従来通りストローを使用することも可能です。) ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。



8・9月 予定献立

牛乳は毎日 200ml つきます。

物流の関係で献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
8/26	27	28	29	30
2学期 始業式	夏野菜カレー たたききゅうり 	冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆 	チキンウイナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん
	白飯・豚肉・玉ねぎ・かまぼこ・人参・なす・さやいんげん・豆苗・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・カレーパウダー・鶏がらスープ・きゅうり・白ごま	ソフトめん・油揚げ・干し椎茸・ほうれんそう・長ねぎ・むぎあじ・宗田・昆布	米・大麦・ノーマル・トマト缶詰・チキンウイナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつめかん缶	豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
横割パンズ かぼちゃのポタージュ イカバーグ ミニトマト	ご飯 じゃがいものろぼろ煮 さんまのカレー揚げ のりの佃煮	冷やしラーメン きなこポテト パイン缶詰	たきこみいなり いわしのカリカリフライ おひたし(小松菜・かゆ)	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(大根・油揚げ) 梨 
ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・味噌・チーズ・鶏がらスープ	豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆煮・切り干し大根・さやいんげん・干し椎茸・生姜・昆布・さんま・生姜・小麦粉・もみり・ひじき・水あめ	ソフトラーメン・ナム・かゆ・きゅうり・人参・ごま油・白ごま・からし・むろあじ・昆布・レンチンポテト・きな粉	米・大麦・昆布・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・白ごま・あまのり・ごま油・かゆ・納豆	白飯・豚肉・メンマ・人参・かゆ・し・ごま油・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま油・白ごま・たこん・油揚げ・むろあじ・昆布
9	10	11	12	13
黒コッペパン チキンクリームシチュー 小松菜サラダ 巨峰 	味噌かつ丼 すまし汁(豆腐・わかめ) しょうが和え (ほうれん草・かゆ)	パスタボンゴレ 小松菜とベーコンのサラダ アイスクリーム 	コーンピラフ ごまザンギ フルーツカクテル	ご飯 スンドゥブチ ししゃものから揚げ 梨 
鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・味噌・鶏がらスープ//ナム・緑豆はるさめ・ひじき・ごま油	白飯・豚肉・小麦粉・全卵・ナム粉・ごま油・白ごま・豆腐・塩わかめ・干し椎茸・長ねぎ・宗田・むろあじ・昆布・ほうれん草・かゆ・生姜	ソフトスタ・あさり・大豆煮・玉ねぎ・人参・マカラム・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・トビロ・トマト缶詰・鶏がらスープ/ベーコン・ごま油・かゆ・白ごま	米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・セロリ・マカラム・パセリ・鶏肉・生姜・にんにく・全卵・白ごま/みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・りんごジュース	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・たら・鳥がら・昆布・煮干し/カラフトししゃも・小麦粉
16	17	18	19	20
 敬老の日	豚ミックス丼 味噌汁(高野豆腐・小松菜) 冷凍みかん	冷麦 シナモンポテト パイン缶詰	五目ごはん ざわらのオートミールフライ 磯飯(小松菜・白菜)	ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシューマイ 切り干し大根のナムル
	白飯・豚肉・生姜・小麦粉・厚揚げ・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・白ごま/凍り豆腐・ごま油・むろあじ・昆布	ソフト冷麦・油揚げ・干し椎茸・ほうれん草・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布/さつまいも	米・大麦・昆布・鶏肉・油揚げ・しらす・人参・ごま油・たけのこ・ひじき・干し椎茸・グリーンピース/ざわら・小麦粉・全卵・朴ミル・パン粉/ごま油・はくさい・切り干し	白飯・豆腐・鶏ひき肉・ごま油・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・鶏がらスープ/切り干し大根・ほうれん草・人参・ナム・白ごま・ごま油
23	24	25	26	27
 振替休日	ビビンパブ かぼちゃチーズフライ 国産温州みかんゼリー	肉うどん  枝豆  ごまだんご  お月見献立	ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶	ご飯 味噌汁(小松菜・厚揚げ) さばスパイス揚げ きんぴら
	白飯・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・人参・ほうれん草・かゆ・し・白ごま	ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・ごま油・長ねぎ・干し椎茸・たまごかけ・むろあじ・昆布/白玉もち・黒すりごま	米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・セロリ・ほうれん草・凍り豆腐・小麦粉・白すりごま・全卵・パン粉・白ごま	厚揚げ・ごま油・むろあじ・昆布/さば・生姜・にんにく・小麦粉/豚肉・ごま油・人参・つきんしゃく・ひじき入りさつまいも揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま油・白ごま
30	10/1	2	3	4
豆パン 豆腐のグラタン あさりのサラダ パイン缶詰	スープカレー フルーツサワー  ご当地献立	しょうゆラーメン アメリカンドッグ ミニトマト	鮭ごはん 豚汁 白花豆コロッケ	ご飯 ピリカラすき焼き さつまいも天ぷら みかん 
マカラム・ベーコン・玉ねぎ・豆腐・人参・マカラム・小麦粉・バター・チーズ・味噌・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・白ごま	白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・トマト缶詰・鳥がら・玉ねぎ・煮干し・昆布/みかん缶詰・パイナップル缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・かゆ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・くきかめ・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参/ポークウィンナー・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳	米・大麦・昆布・紅ごま油・炊き込みかめ・白ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・人参・たこん・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・むろあじ・宗田・昆布	豚肉・焼き豆腐・しらす・玉ねぎ・はくさい・長ねぎ・たまごかけ・白すりごま・ごま油・長ねぎ・にんにく・生姜・りんご/さつまいも・小麦粉・全卵



給食で使用する
食材について



○天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。
○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。