



8月は「野菜摂取強化月間」

ホームページに掲載した「食育通信第2号」もご覧ください。

～給食メニューより～

<4人分材料>

- かぼちゃ 1/12 玉
- 揚げ油 適量
- にんじん 1/8 本
- キャベツ 1/8 玉
- きゅうり 1/2 本
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々
- 白ごま 小さじ2

かぼちゃサラダ

<作り方>

- 1.かぼちゃは厚さ3～5ミリのいちょう切り、にんじん・キャベツ・きゅうりは千切りにする。
- 2.かぼちゃは油で揚げて(焼いてもよい)冷ます。
- 3.にんじん・キャベツ・きゅうりは、ゆでて冷却する。
- 4.にんじん・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ半分にごまと調味料を入れ和える。
- 5.器に盛り、残りのかぼちゃを上にかける。

* 給食では、食中毒予防のため野菜をゆでてから冷却しています。



学校から配布された、豊平区食育事業「こいんとめーたんのベジモーニング」にもチャレンジしてみてください。

8・9月のよていこんだて

月	火	水	木	金
26 黒コッペ 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	27 野菜カレー フルーツカクテル	28 パスタシーフード トマトソース 盛り合わせサラダ	29 チキンウインナー ライス 南瓜コロケ フルーベリーゼリー	30 豚すき丼 みそ汁 たたききゅうり
黒コッペ/ ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリー・大麦・鶏がらスープ・(だし用: 鶏がら)/ 冷凍チキンナゲット・揚げ油 / 冷凍枝豆	白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・ふなしめじ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・油・トマト缶・鶏がらスープ/ みかん・パイナップル・黄桃・洋なし・夏みかん(以上缶詰)・りんごジュース	ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・小麦粉・トマト缶・鶏がらスープ/ ミント・マト・ブロッコリー・胡瓜・マヨネーズ	胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・グリーンピース/ 冷凍南瓜コロケ・揚げ油/ 冷凍ブルーベリーゼリー	白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/ 豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・(だし用: むろあじ、昆布)/ 胡瓜・ごま
2 横割パン あさいのチャウダー ハンバーグ くだもの	3 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃもの ピリカラ揚げ くだもの	4 冷やしラーメン 青のいりポテト くだもの	5 ほうれん草ピラフ いわしハンバーグ フルーツサワー	6 といてん丼 みそ汁 磯和え
横割パン/ あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ 冷凍ハンバーグ・揚げ油/ (冷凍みかん)	白飯/ 豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・鶏がらスープ/ カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・かたくり粉・揚げ油/ (梨)	ソフトラーメン・ハム・もやし・胡瓜・コーン・人参・ごま・(だし用: むろあじ、昆布)/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油・青のり/ (黄桃缶)	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/ 冷凍いわしハンバーグ・揚げ油/ みかん・パイナップル・黄桃・洋なし・夏みかん(以上缶詰)・ヨーグルト・砂糖	白飯・鶏肉・しょうが・にんにく・卵・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・(だし用: 宗田かつお)/ キャベツ・油揚げ・みそ・(だし用: むろあじ、昆布)/ ほうれん草・もやし・のり

9・10月のよていこんだて

月	火	水	木	金
9 ロールパン ポーククリーム シチュー もやしのごまサラダ くだもの <small>ロールパン/ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ 小松菜・もやし・コーン・人参・ごま/ (ぶどう)</small>	10 ごはん けんちん汁(しょうゆ味) ほっけの オートミールフライ のりとあさりの佃煮 <small>白飯/ 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・(だし用：むろあじ、昆布、宗田かつお)/ ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油/ あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ</small>	11 冷麦 ごまだんご くだもの <small>ソフト冷麦・油揚げ・しいたけ・かまぼこ・胡瓜・長ねぎ・(だし用：むろあじ、昆布)/ 白玉もち・ごま・砂糖/ (梨)</small>	12 たきごみいなり みそ汁 かぼちゃの天ぷら <small>胚芽米・大麦・砂糖・油揚げ・人参・しいたけ・ひじき・ごま・のり/ 小松菜・たもぎたけ・玉ねぎ・みそ・(だし用：むろあじ、昆布)/ かぼちゃ・小麦粉・卵・揚げ油</small>	13 ビビンパフ 揚げぎょうざ 小松菜スープ <small>白飯・豚肉・豆腐・メンマ・人参・ほうれん草・もやし・ごま・長ねぎ・しょうが・にんにく/ 冷凍ぎょうざ・揚げ油/ ベーコン・小松菜・はるさめ・コーン・鶏がらスープ・(だし用：むろあじ、昆布)</small>
16 敬老の日 	17 ごはん さつまい さばのソース焼き おひたし <small>白飯/ 鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・(だし用：むろあじ、宗田かつお、昆布)/ さば・しょうが・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・ごま/ 小松菜・白菜・かつおぶし</small>	18 パスタミートソース あさりのサラダ アイスクリーム <small>ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・小麦粉・トマト缶・鶏がらスープ/ あさり・しょうが・胡瓜・キャベツ・人参・ごま/ アイスクリーム</small>	19 コーンピラフ チキンクラッカー揚げ くだもの <small>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン/ 鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・クラッカー・揚げ油/ (りんご)</small>	20 スープカレー フルーツミックス <small>白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・揚げ油・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・トマト缶・(だし用：鶏がら、煮干し、昆布)/ みかん・パイナップル・りんご・黄桃・洋なし(以上缶詰)・砂糖</small>
23 振替休日 	24 ごはん ピリカラすき焼き さんまの竜田揚げ ミニトマト <small>白飯/ 豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・ごま・にんにく・しょうが・りんご/ さんま・しょうが・小麦粉・かたくり粉・揚げ油/ ミニトマト</small>	25 しょうゆラーメン シナモンポテト くだもの <small>ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・かまぼこ・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・(だし用：鶏がら、豚骨、昆布)/ さつまいも・揚げ油・砂糖/ (冷凍みかん)</small>	26 鮭ごはん みそ汁 カレーコロッケ <small>胚芽米・大麦・鮭・わかめ・ごま/ 厚揚げ・小松菜・みそ・(だし用：むろあじ、昆布)/ 冷凍ポテトコロッケ(カレー味)・揚げ油</small>	27 豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け くだもの <small>白飯・豚肉・しょうが・厚揚げ・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/ 胡瓜・ごま/ (洋なし缶)</small>
30 ソフトフランス かぼちゃのポターージュ メンチカツ くだもの <small>ソフトフランス/ ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリー・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/ 冷凍メンチカツ・揚げ油/ (パイナップル)</small>	1 ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル <small>白飯/ 豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・(だし用：鶏がら、昆布、煮干し)/ 冷凍ポークシュウマイ・揚げ油/ 切り干し大根・ほうれん草・人参・ごま</small>	2 肉うどん ごまポテト くだもの <small>ソフトめん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・たもぎたけ・(だし用：むろあじ、昆布)/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油・ごま・砂糖/ (りんご)</small>	3 五目ごはん すまし汁 ぶいの南部揚げ <small>胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・グリンピース/ そうめん・かまぼこ・長ねぎ・ほうれん草・(だし用：むろあじ、宗田かつお、昆布)/ ぶり・小麦粉・卵・ごま・揚げ油</small>	4 豆とひき肉のカレー かぼちゃサラダ <small>白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・いんげん豆・レーズン・小麦粉/ かぼちゃ・揚げ油・人参・キャベツ・胡瓜・ごま</small>