

8月は野菜摂取強化月間です！

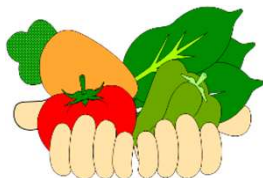
札幌市では、毎月1日を「野菜の日」とし、特に8月は野菜摂取強化月間としています。一日に食べたい野菜の量は、350g以上です。野菜350gは両手3杯分の量です。生野菜だけではなく調理をしたり、主菜に野菜を付け合わせてみたりなど、野菜を食べる工夫をしましょう。



野菜350gは両手3杯分です！

緑黄色野菜(120g)

ブロッコリー、トマト、にんじん、かぼちゃ、小松菜、ピーマン、ほうれん草 など



その他の野菜(230g)

きゅうり、キャベツ、白菜、玉ねぎ、なす、大根、もやし など



8月の予定こんだて



月	火	水	木	金
・材料は主なものを載せています。アレルギー等で詳しい材料表が必要な方はお申し出ください。 ・牛乳は毎日200ml付きます。 ・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。 ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、御了承ください。 ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。 ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。 ・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。				
24【始業式】 わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ ☆米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま☆凍り豆腐・小松菜・おろし・昆布☆【加工品】レバー入りメンチカツ・揚げ油	25 ご飯 さつまい 野菜春巻 おかかふりかけ ☆豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・おろし・昆布・宗田☆【加工品】野菜春巻・揚げ油☆しらす干し・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	26 ★●黒コッペパン ワンタンスープ塩チキンナゲットとうもろこし ☆ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・鳥から・豚骨・昆布・煮干し☆【加工品】鉄腕チキンナゲット・揚げ油	27 野菜カレー 冷凍みかん ☆豚肉・玉ねぎ・西洋南瓜・人参・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレーウ・トマト缶・ケチャップ・シナモン・鶏がらスープ	28 ○パスタシーフードトマトソース 青のりポテト ☆ベーコン・おきえび・たんざくいか・あさり水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・マト缶・オレガノ・鶏がらスープ☆フレンチポテト・揚げ油・青のり
31 ●ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー ☆米・大麦・パスタ・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ☆【加工品】いわしのカリカリフライ・揚げ油	2学期初日から給食がはじまります！ ハンカチ・エプロン(スモック)・帽子(三角巾) ・マスク・ランチマットの御準備をお願いします。			

