



札幌市立八軒東中学校

令和6年(2024年) 7月25日発行

1年で一番暑い季節がやってきました。明日からは夏休みが始まります。夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを意識して元気に過ごしましょう。

## **1** □ 3 □ベジだべさ ! ♣

8月1日~31日は、「野菜摂取強化月間」です。

健康のために、1日に摂取したい野菜の目標量は350gです。札幌市民の平均摂取量は284gと言われており、目標まであと約70gです。野菜を食べる回数を増やすことを意識してみませんか?給食のおすすめメニューを紹介します!

### たたききゅうり

#### (材料4人分)

● きゅうり · · 2本

● 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

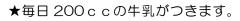
● 白いりごま · 大さじ 1/2

### (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、仕上げに白いりごまを加える。
- \*きゅうりはゆでなくても食べられますが、ゆでた方が味 のしみこみ方がよくなります。



# 8月の予定権大工



A	火	水	木	金
26 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆	27 チキンウインナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス	28 野菜カレー たたききゅうり	29 陸上競技会 給食はありません	30 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ
2学期始業式 ソフト麺、油揚げ、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ/星のコロッケ(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、乾燥マッシュボテト、パン粉、小麦粉)/枝豆	胚芽米、大麦、トマト缶、カット チキンウインナー (鶏肉、豚肉)、 玉ねぎ、にんじん、マッシュルー ム、グリンピース/レバー入りメン チカツ (牛肉、玉ねぎ、豚レバー、 豚肉、パン粉)/みかん缶、パイン 缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん 缶	んじん、なす、いんげん、ぶなしめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、カレールウ/きゅうり、ごま油、白いりご		果物 米/豆腐、豚ひき肉、しょうが、 にんにく、にんじん、長ねぎ、し いたけ/ぎょうざ(キャベツ、玉 ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、 小麦粉)

- ★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して八軒東中 栄養教諭までお尋ねください。
- ★果物は、価格や市場への入荷の状況等により変更になる場合があるため、給食だよりにはのせていません。 (今日は冷凍みかんの予定です)
- (今月は冷凍みかんの予定です)。
- ★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。
- ★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび) と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。