給食だより8.9月

R8. 7. 22 発行
札幌市立八軒東中学校

みずみずしい夏野菜を食べましょう！

　夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜たちは、ビタミンA・Cがたくさん含まれています。みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分も補ってくれます。旬の食材は栄養価が高く、多く出回っているため、安価でもあります。

　旬の夏野菜をおいしく食べて、からだの調子を整え、夏バテにも病気にも負けないからだを作りましょう。

おいしく減塩を心がけましょう

　食塩のとり過ぎは、高血圧や脳血管疾患・心疾患・腎臓病などの原因につながります。血圧は、歳をとってから急に上がるものではなく、若い時から徐々に上がっていきます。子どもの頃から、食塩摂取量を少なくすること（**減塩**）で、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

減塩するためにできること

味噌汁は
具を多く＋汁を少なく
だしを効かせて！

香辛料や香味野菜を
上手に活用する！

調味料は「かける」よりも
皿にとって「つける」！

麺の汁は飲まない！

「焼く」「揚げる」など
香ばしさを取り入れる！

レモンやゆずなどの
しぼり汁や酢を活用する！

スナック菓子の
食べ過ぎに注意！

畜肉加工品・魚練製品等の
塩分量にも注意！

塩分控えめの
調味料を選ぶ！

8.9月の予定献立

＊牛乳は毎日つきます。
＊価格や市場への入荷状況により果物が変更になる場合もありますのでご了承ください。
＊給食で使用している主な食材を載せています。(/は献立の区切りです。)

月	火	水	木	金
24日	25日	26日	27日	28日
とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー	野菜カレー フルーツミックス	背割コッペパン コーンクリームスープ チリドッグ 冷凍みかん	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	冷やしきつねうどん ﾁｰｽﾞ ﾌｫﾝﾃﾞｭｻﾝﾄﾞ ｺﾛｯｹ 洋なし缶
胚芽米　大麦　鶏肉　しょうが　玉ねぎ/ﾎｷ　ﾊﾟﾝ粉　小麦粉　片栗粉/きゅうり　ごま/みかん果汁	精白米　豚肉　玉ねぎ　かぼちゃ　人参　なす　さやいんげん　しめじ　ｾﾛﾘ　りんご　しょうが　にんにく　小麦粉　ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ/みかん缶　ﾊﾟｲﾝ缶　黄桃缶　なし缶　なつみかん缶	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ/ｺｰﾝ　ﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　人参　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ/ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　玉ねぎ/みかん	精白米　豚肉　ﾒﾝﾏ　人参　もやし　ほうれん草　厚揚げ　片栗粉　玉ねぎ　りんご　ｿｰｽ　しょうが　にんにく　ごま/大根　油揚げ/ﾐﾆﾄﾏﾄ	ｿﾌﾄめん　油揚げ　しいたけ　ほうれん草　長ねぎ/じゃがいも　ﾁｰｽﾞ　脱脂粉乳　ﾊﾟﾝ粉　小麦粉　米粉　大豆/洋なし缶
31日	9月1日	2日	3日	4日
ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん	ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	レーズンパン イタリアンスープ ハンバーグ とうもろこし	和風そぼろごはん 味噌汁 いわしバーグ	ﾋﾟﾘｶﾗ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶
胚芽米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　ﾗﾑ肉　にんにく　玉ねぎ　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　赤ﾋﾟｰﾏﾝ　黄ﾋﾟｰﾏﾝ/白花豆　じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ　ﾊﾟﾝ粉　小麦粉　片栗粉/みかん	精白米/ﾍﾞｰｺﾝ　小松菜　春雨　ｺｰﾝ/たけのこ　人参　豚肉　ひじき　片栗粉　小麦粉/なす　豚肉　人参　長ねぎ　しいたけ　しょうが　にんにく　片栗粉	ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ/ﾍﾞｰｺﾝ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ｺｰﾝ　ﾏｶﾛﾆ/鶏肉　豚肉　玉ねぎ　片栗粉　ｿｰｽ/とうもろこし	精白米　鶏肉　焼き豆腐　切干大根　しいたけ　ごま　しょうが　ごぼう　人参　油揚げ　ひじき/高野豆腐　小松菜/玉ねぎ　人参　ねぎ　魚肉すり身　片栗粉　いわし　しょうが　ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ　にんにく	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ　ﾊﾑ　人参　きゅうり　ｺｰﾝ　ごま　玉ねぎ　しょうが　にんにく　ｿｰｽ/さつまいも/ﾊﾟｲﾝ缶
7日	8日	9日	10日	11日
ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ 小松菜とﾍﾞｰｺﾝのサラダ	タコライス ワカメスープ パイン缶	ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ ミニトマト	ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯部揚げ ごま和え	冷麦 とり天 梨
胚芽米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　ごぼう　玉ねぎ　人参　にんにく　ｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ/じゃがいも　大豆　玉ねぎ　ﾊﾟﾝ粉　小麦粉　片栗粉/ﾍﾞｰｺﾝ　小松菜　もやし　ごま	精白米　豚肉　大豆　玉ねぎ　人参　しょうが　にんにく　ｺｰﾝ　ﾚﾀｽ　小麦粉　ｿｰｽ　ﾄﾏﾄ缶/わかめ　豆腐　しいたけ　長ねぎ　ごま/ﾊﾟｲﾝ缶	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ/あさり　ﾍﾞｰｺﾝ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ/厚揚げ　しょうが　片栗粉　小麦粉　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　人参　ごま/ﾐﾆﾄﾏﾄ	精白米/豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　大豆　切干大根　さやいんげん　しいたけ　しょうが/豆腐入りかまぼこ　小麦粉　卵/小松菜　もやし　ごま	ｿﾌﾄ冷麦　油揚げ　しいたけ　ほうれん草　長ねぎ/鶏肉　しょうが　にんにく　小麦粉　卵　片栗粉/梨
14日	15日	16日	17日	18日
たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし	カレーライス あさりのサラダ	角食 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのグラタン 小松菜とコーンのサラダ	ごはん 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム
胚芽米　大麦　油揚げ　人参　しいたけ　ひじき　ごま　あまのり/豚肉　しょうが　片栗粉　小麦粉/小松菜　もやし　糸かつお	精白米　豚肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　ｾﾛﾘ　りんご　しょうが　にんにく　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　小麦粉　ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ/あさり　しょうが　きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ごま	角食/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　ﾏｶﾛﾆ　玉ねぎ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ　ﾊﾟﾝ粉/ﾊﾑ　小松菜　ｺｰﾝ　ごま/いちご	精白米/豆腐　小松菜　えのきたけ/鶏肉　しょうが　にんにく　卵　片栗粉　ごま/あさり　しょうが　もみのり　ひじき	ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ　豚肉　大豆　玉ねぎ　人参　ｾﾛﾘ　にんにく　しょうが　小麦粉　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ/じゃがいも/牛乳　寒天
21日	22日	23日	24日	25日
＊海産物全般には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたりする可能性があります。 ＊かれいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性があります。			ごはん 大豆フレークのすまし汁 かれい唐揚げ	五目うどん ごまだんご 黄桃缶
			精白米/大豆ﾌﾚｰｸ　豆腐　ほうれん草　長ねぎ　しいたけ　片栗粉/かれい　片栗粉　玉ねぎ　しょうが　にんにく　ｿｰｽ/焼きちくわ　小松菜　ｷｬﾍﾞﾂ	ｿﾌﾄめん　鶏肉　油揚げ　つと　人参　小松菜　ごぼう　長ねぎ　しいたけ　たもぎたけ/白玉もち　ごま/黄桃缶
28日	29日	30日	10月1日	2日
小松菜とじゃこのチャーハン メンチカツ フルーツミックス	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし	フィッシュバーガー かぼちゃシチュー コールスローサラダ	肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら	しょうゆラーメン チーズポテト焼き プルーン
胚芽米　大麦　かたくちいわし　しょうが　豚肉　にんにく　人参　玉ねぎ　小松菜/牛肉　玉ねぎ　豚ﾚﾊﾞｰ　豚肉　片栗粉　大豆　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾊﾟﾝ粉　小麦粉/みかん缶　ﾊﾟｲﾝ缶　黄桃缶　なし缶　なつみかん缶	精白米/豆腐　鶏肉　小松菜　長ねぎ　人参　しょうが　にんにく　片栗粉/玉ねぎ　いとよりだい　えび　ﾊﾟﾝ粉　小麦粉/油揚げ　小松菜　白菜	横割りﾊﾞﾝｽﾞ　たら　ﾊﾟﾝ粉　小麦粉　片栗粉　ﾗｲ麦粉　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ/ﾍﾞｰｺﾝ　かぼちゃ　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ/ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ｺｰﾝ	精白米　豚肉　ﾒﾝﾏ　人参　もやし　小松菜　玉ねぎ　りんご　ｿｰｽ　しょうが　にんにく　片栗粉　ごま/高野豆腐　わかめ　長ねぎ/かぼちゃ　小麦粉　卵	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ　豚肉　ﾒﾝﾏ　しょうが　にんにく　つと　もやし　玉ねぎ　人参　長ねぎ　ほうれん草　くきわかめ/じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　ﾁｰｽﾞ/ﾌﾟﾙｰﾝ