

給食だより 夏休み号



令和6年7月24日
札幌市立西陵中学校
札幌市立発寒中学校

太陽の光を浴びて育つ夏野菜がおいしい季節になりました。野菜は種類が豊富で、生でも食べられるほか、調理法によって美味しさに変化をつけることができる優れた食材です。さまざまな野菜を組み合わせることで、健康への効果が期待できます。夏休み中も野菜をしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

もっと野菜をとるために...



- ・野菜のおかずを組み合わせた朝・昼・晩の3回の食事をしっかりととりましょう。
- ・加熱調理した野菜はカサが減り、たくさん食べることができます。
- ・旬の野菜は栄養価が高く、安価です。夏に冷凍保存しておくこともおすすめです。
- ・お弁当を買う時や外食の時にも、野菜が入っているかチェックしましょう。不足していたら、その後の食事で補いましょう。



札幌市の公式ホームページに野菜レシピ（リーフレット）がたくさん紹介されています。ぜひ、ご活用ください。



8月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
19 夏はこまめに水分補給を!	20 	21 トマト・きゅうり・スイカ・メロンなど、夏が旬のみずみずしい野菜やくだものをとることも、水分補給になります。	22	23 2学期の給食は26日(月)から始まります。
26 2学期始業式 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	27 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん	28 フィッシュバーガー 横割バンズパン たらフライ コーンクリームスープ もりあわせサラダ	29 野菜カレー たたききゅうり	30 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆

8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日、8(や)3(さ)1(い)で8月31日は「野菜の日」です。8月29日の給食は、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、いんげんなどの野菜がたっぷり入ったカレーライスです。

夏の食生活



こんなことに
気をつけましょう

◎冷たい物の飲み過ぎ・食べ過ぎに
気をつけましょう。

胃腸を壊し
たり、食欲がな
くなったりして
しまいます。



◎朝ごはんを食べましょう。



主食・主菜・
副菜が揃った
食事をしま
しょう。

◎夏野菜をたっぷり食べましょう。

夏野菜には、
ビタミンが
いっぱいです。



◎食中毒に気をつけましょう。



鮮度の良い
ものを食べま
しょう。

8月26日(月)	
牛乳	206
チキンウインナーライス	
はいが精米	75
おむぎ	10
バター	3
トマトジュース	12
白ワイン	1
食塩	0.5
チキンウインナー	20
たまねぎ	40
にんじん	15
マッシュルーム	8
グリーンピース	5
サラダ油	0.3
ケチャップ	10
食塩	0.1
黒こしょう	0.05

レバー入りメンチカツ	
レバー入りメンチカツ	60
揚げ油	
フルーツミックス	
みかん缶詰	30
パイナップル缶詰	30
黄桃缶詰	25
なし缶詰	20
なつみかん缶詰	10
上白糖	2.5
水	30

エネルギー 818Kcal
たんぱく質 25.0g
カルシウム 265mg

チキンウインナー	
鶏肉、豚肉、粉末水	
あめ、えんどう豆たん	
白、たんぱく加水分解	
物、塩、香辛料、酵母	
エキス、酵母	

レバー入りメンチカツ	
牛肉、玉ねぎ、豚レ	
バー、豚脂、牛脂、で	
んぶん、粉末状大豆	
たんぱく、食塩、しょう	
ゆ、トマトケチャップ、	
香辛料、パン粉、小麦	
粉、植物油、水	

8月27日(火)	
牛乳	206
ごはん	
精白米	100
マーボー豆腐	
豆腐	160
豚ひき肉	25
しょうが	0.5
にんにく	0.5
サラダ油	0.5
にんじん	30
長ねぎ	25
干しいたけ	1
赤みそ	7
醤油	5
黒砂糖	1
きび砂糖	1
オイスターソース	0.5
清酒	1
ごま油	0.5
トウバンジャン	0.3
一味唐辛子	0.02
かたくり粉	2.5
水	10

揚げぎょうざ	
ぎょうざ	40
揚げ油	
冷凍みかん	
冷凍みかん	60

ぎょうざ	
キャベツ、玉ねぎ、長	
ねぎ、にら、豚肉、鶏	
肉、粒状大豆たんぱく	
植物油、しょうゆ、	
食塩、酒、香辛料、砂	
糖、加工でんぶん、水	
小麦粉、植物油	

エネルギー 854Kcal
たんぱく質 35.1g
カルシウム 433mg

盛り合せサラダ	
ミニトマト	15
ブロッコリー	20
きゅうり	10
マヨネーズ	7

エネルギー 761Kcal
たんぱく質 30.6g
カルシウム 430mg

鍋物産たらフライ	
すけとうたら、パン粉、小麦	
粉、ライ麦粉、コーンフ	
ラー、増粘剤、並塩、こしょう	

8月28日(水)	
牛乳	206
青割コッペ	
青割コッペ	65
フィッシュバーガー	
鯛路産たらフライ	40
揚げ油	
ケチャップ	6
ウスターソース	3
きび砂糖	0.8
からし	0.05
赤ワイン	0.4

コーンクリームスープ	
ホールコーン	25
クリームコーン	30
ベーコン	5
たまねぎ	55
にんじん	15
乾燥パセリ	0.03
小麦粉	3.5
バター	2
サラダ油	1
牛乳	30
豆乳	10
スキムミルク	5
チーズ	5
白ワイン	1
食塩	0.5
白こしょう	0.05
鶏がらスープ	8
水	60

たたききゅうり	
きゅうり	50
食塩	0.1
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
ごま油	0.5
白こま	1.2

エネルギー 761Kcal
たんぱく質 30.6g
カルシウム 430mg

星のコロッケ(Fe・Ca)	
星のコロッケ(Fe・Ca)	50
揚げ油	

枝豆	
枝豆	35
食塩	0.35

エネルギー 727Kcal
たんぱく質 28.0g
カルシウム 420mg

星のコロッケ	
ばれいしょ、玉ねぎ、	
鶏肉、豚肉、砂糖、豚	
脂、乾燥マッシュポテ	
ト、食塩、香辛料、酵	
母エキス、パン粉、小	
麦粉、コーンフラワー、	
デキストリン、植物油	
脂、還元水あめ、で	
んぶん、炭酸Ca、ピロ	
リン酸第二鉄、塩化	
カリウム	

8月29日(木)	
牛乳	206
野菜カレー	
白飯	110
豚肉	15
赤ワイン	1
たまねぎ	90
西洋かぼちゃ	35
にんじん	15
なす	15
さやいんげん	10
ぶなしめじ	5
セロリ	5
りんご	5
しょうが	0.6
にんにく	0.5
サラダ油	0.3
小麦粉	6.3
サラダ油	5.4
カレー粉	0.65
カレーパウダー	8
中濃ソース	2.3
ウスターソース	2.3
ケチャップ	2.7
醤油	0.9
赤ワイン	1
食塩	0.15
黒こしょう	0.02
シナモン	0.02
オールスパイス	0.02
鶏がらスープ	9
水	63

星のコロッケ(Fe・Ca)	
星のコロッケ(Fe・Ca)	50
揚げ油	

枝豆	
枝豆	35
食塩	0.35

エネルギー 727Kcal
たんぱく質 28.0g
カルシウム 420mg

星のコロッケ	
ばれいしょ、玉ねぎ、	
鶏肉、豚肉、砂糖、豚	
脂、乾燥マッシュポテ	
ト、食塩、香辛料、酵	
母エキス、パン粉、小	
麦粉、コーンフラワー、	
デキストリン、植物油	
脂、還元水あめ、で	
んぶん、炭酸Ca、ピロ	
リン酸第二鉄、塩化	
カリウム	

エネルギー 757Kcal
たんぱく質 20.7g
カルシウム 299mg

星のコロッケ	
星のコロッケ(Fe・Ca)	50
揚げ油	

ワンタンスープ (4人分)

ワンタン皮	40g
豚肩肉(スライス)	40g
酒	少々
にんじん	20g(1/6本)
ほうれん草	60g(2株)
もやし	60g(1/3袋)
メンマ	40g
長ねぎ	40g(20cm)

しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	少々

A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

スープ	600mL
-----	-------

給食のレシピ紹介

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は8分の1の短冊切りにする。
- ② にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2〜3cmくらいに切っておく。
- ④ 塩メンマは塩抜きする(味つけメンマでもよい)。
- ⑤ 油を熱し、みじん切りにしたしょうが・にんにくを炒め、豚肉・メンマも加え、よく炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、もやしを入れる。Aを入れて味をととのえる。
- ⑧ 食べる直前にワンタンの皮を入れさっと煮て、長ねぎ・ほうれん草を入れてできあがり。

※ 給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

