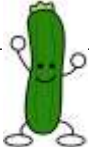
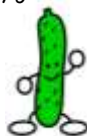
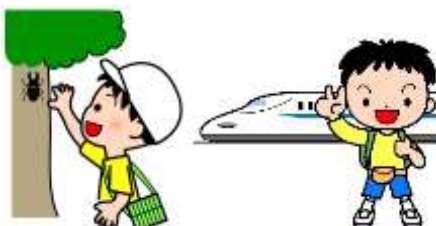


8月のよてい こんだて

★牛乳は、毎日200mL つきます。
★給食で使用する主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)
★果物などの使用食材は、収穫状況等により変更する場合があります。

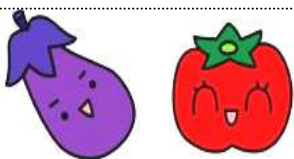
月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
24日 なつやさいカレー くだもの 	25日 ミートとズッキーニの スパゲティ あおのりポテト	26日 コーンピラフ いわしのカリカリフライ レモンゼリー	27日 ごはん けんちんじる はるまき おお (大きめサイズ) おかかふりかけ	28日 ハンバーガー キャロットポタージュ くだもの
ごはん・玉ねぎ・かぼちゃ・ なす・にんじん・ぶた肉・さや いんげん・ぶなしめじ・トマト・ セロリ・りんご・小麦粉・油・カ レールウ/(パインかんづめ)	スパゲティ・玉ねぎ・にんじ ん・ズッキーニ・ぶた肉・トマ ト・マッシュルーム・大豆・セロ リ・小麦粉・油/冷凍フレンチ ポテト・油 	はいが米・大麦・玉ねぎ・コー ン・にんじん・マッシュルー ム・ベーコン・バター/いわし フライ・油/レモンゼリー	ごはん/とうふ・大根・つきこ んにやく・にんじん・ごぼう・ね ぎ・とり肉/はるまき(野菜・ひ じき・ぶた肉・はるさめ)・油/ しらすぼし・かつおぶし・ご ま・のり ねんこうがいぐくしゅう きゅうしよくな 6年校外学習 給食無し	横割パンズパン・鉄カルシウム 強化ハンバーグ(玉ねぎ・ぶた 肉・とり肉)・油/玉ねぎ・にんじ ん・じゃがいも・ベーコン・牛乳・豆 乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・ バター・油/(もものかんづめ) 
しぎょうしき 始業式 やさいひ 野菜の日 こんだて	しゅん やさい 旬の野菜 (ズッキーニ)			
31日 ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり 	 『や(8)さい (31) の日』にちなんで、 8月24日は 「夏野菜カレー」が 出ます！ 8月31日は やさいの日 			
ごはん・ぶた肉・厚あげ・小麦 粉・油・玉ねぎ・にんじん・た けのこ・ピーマン/大根・油あ げ・みそ/きゅうり	★8月中は、食中毒リスクの高い和え物等を避けるなど、 衛生管理を特に重視した献立となっています。			

【「MOTTO野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2026」に応募してみませんか？】

西保健センターでは、みなさんがMOTTO野菜を食べて、MOTTO元気になるような、おいしい楽しい野菜レシピを西区の小・中学校・高校のみなさんから集めています！しめきりは8月28日(金)です。夏休み中にチャレンジしてみませんか？応募者全員に食育関連グッズを、受賞者には2つのスペシャル体験のほか、「野菜つめ合わせ」をプレゼント！くわしくは、「札幌市 西保健センター MOTTO野菜」で検索してみてください。



WEB 応募フォーム



つく 作ってみませんか？ 給食の人気野菜料理

たたききゅうり (8月31日)

【材料4人分】

きゅうり(乱切り)	1本半
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
きび砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
白ごま	大さじ1/2

【作り方】

- ① きゅうりはゆでて水で冷やし、ザルにあげて水分をしっかりときる。
- ② 調味料で和え、ときどきかき混ぜながら味をなじませる。
- ③ 食べる直前に味をととのえ、ごまを混ぜる。

ねぎたれナムル

【材料4人分】

ロースハムスライス	2枚	にんじん	中1/4本
ほうれん草	4株	もやし	160g
しょうゆ	小さじ2	きび砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1/2	しょうが(すりおろし)	少々
にんにく(すりおろし)	少々	長ねぎ(すりおろし)	5cm
トウバンジャン	少々		
ごま油	小さじ1/2	白ごま	小さじ2

【作り方】

- ① ハムとにんじんはせん切り、ほうれん草は食べやすい長さに切ってからゆで、水で冷やす。もやしもゆでて水で冷やし、水分をよくきっておく。
- ② ごま油以外の調味料を加熱し、冷ましてからごま油を混ぜる。
- ③ ①の野菜とハムを、ごまを加えた②のタレで和える。