

おもしろくだより

8月

令和8年
7月24日

札幌市立新札幌わかば小学校
札幌市立ひばりが丘小学校

月	火	水	木	金
24 とりめし みそ汁(高野豆腐・小松菜) コーンフライ	25 ご飯 マーボー豆腐 いわしのカリカリフライ のりの佃煮	26 背割コッペ ワンタンスープ チキンナゲット きなこクリーム	27 野菜カレー 果物 冷凍みかん	28 冷やしラーメン (海藻入り) ごま ポテト 型抜チーズ
胚芽精米・大麦・とり肉・生姜・ 玉ねぎ・油・きびさとう・高野豆腐・ うぶ・小松菜・コーンフライ(とう もろこし)・パン粉・生乳・小麦粉・ 植物油・脂・さとう・全粉乳]	米・とうもろこし・豚肉・生姜・にんにく・油・ にんにく・長ネギ・すいけ・きびさとう・油・ 粉・いわしのカリカリフライ(いわし・水・めい ろ・う・は・い・し)・上白糖・生姜・ 乾燥マヨネーズ・とうもろこし・ めん粉・玄米粉・米粉・ 油・パム油・のり・ひびき・てんさい糖・水・ あめ]	コッペパン・ワンタン皮・豚肉・にんにく・ しょうが・おろし・玉ねぎ・長ネギ・ にんにく・油・チキンナゲット(とり肉・粒状 植物性たんぱく質・めん粉・ 乾燥おから・小麦粉・とうもろこし・ クラッカー・植物油・ 油・加工デンプン・豆乳・ きな粉・きびさとう・コンスタントバター]	米・豚肉・玉ねぎ・南瓜・にんにく・ なす・きびさとう・ セロリ・りんご・生姜・ 小麦粉・トマト缶・みかん]	ソフトラーメン・ にんにく・ゴマ油・ め・ レンチポテト(しめがき・ 油・チーズ]

31 ごぼうピラフ メンチカツ つばづぶれモンゼリー	よていさん店 牛乳は毎日びます ・パンには小麦粉・卵・スキムミルクが使われています ・油は菜種油を使っています ・天候等の影響で使用する食材が変更になる場合があります ・海産物(魚・貝類・海藻類など)には小エビ・タコ・イカなどが混入している場合があります ・魚を原料としているフライ等には骨が残っている場合があります ・お子様が食物アレルギーをおもちでアレルギー食材を自己除去する場合は、当日お子様への確認をお願いいたします	8月の予定 24日(月) 始業式 28日(金) 両校6年生 こころの劇場のため 給食はありません
----------------------------------	---	--

野菜をもっと食べよう ～1日3回ベジだべさ～ が合言葉

札幌市では、毎年8月を「野菜摂取強化月間」、毎月1日を「野菜の日」と定めています。

札幌市のホームページから、野菜レシピを紹介します。

夏野菜の カレー炒め

材料(4人分)

オクラ 4本
なす 2個
玉ねぎ 1/2個
サラダ油 大さじ1
「カレー粉 小さじ1
A 塩 小さじ1/6
L こしょう 少々



作り方

- ①オクラは斜めに半分に切り、なすは半月切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、なすと玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、オクラを入れ一緒に炒める。
- ③食材に火が通ってきたら、Aを加える。

材料(2人分)

ゆで卵 1個
にんにく 1/2本
きゅうり 1/2本
もやし 1/2袋
そうめん 3束
「おろしにんにく 少々
A 塩 少々
L ゴマ油 大さじ2

すりごま 適宜

かけつゆ

めんつゆ(3倍濃縮)
..... 1/4カップ
ゴマ油 大さじ1/2～1
酢 大さじ1/2
水 1カップ

作り方

- ①にんにくときゅうりは千切りにする。きゅうりは塩少々をふって約10分おき、ペーパータオルで水気をふく。耐熱皿ににんにく、もやしを並べ、水大さじ2程度をふりかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、ペーパータオルで水気をふく。
- ②「きゅうり」「にんにく・もやし」をそれぞれAであえ、冷蔵庫で約10分おいで味をなじませる。
- ③そうめんは表示通りに茹でて、流水で洗って水気を切る。
- ④器に③を盛り、②、ゆで卵(輪切り)のをせ、すりごまをふり、かけつゆの材料を混ぜて回しかける。