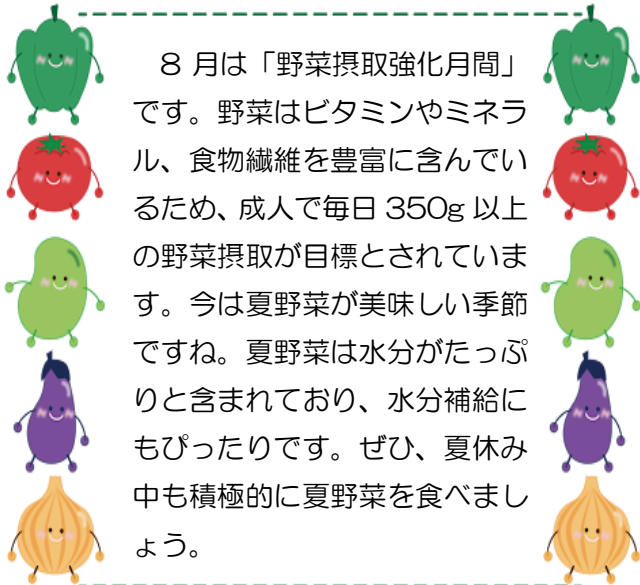




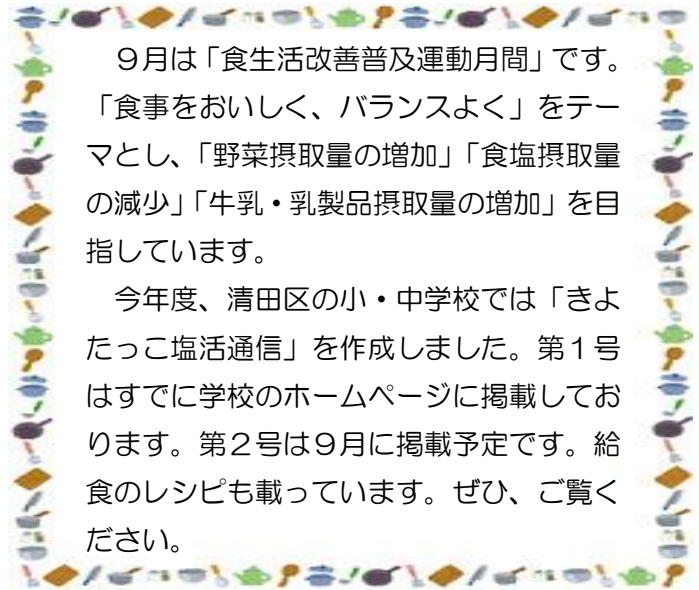
きゅうしょくだより

8月 9月

明日から夏休みが始まります。暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。今回の給食だよりでは8月の「野菜摂取強化月間」と9月の「食生活改善普及運動月間」についてお伝えします。



8月は「野菜摂取強化月間」です。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいるため、成人で毎日350g以上の野菜摂取が目標とされています。今は夏野菜が美味しい季節ですね。夏野菜は水分がたっぷりと含まれており、水分補給にもぴったりです。ぜひ、夏休み中も積極的に夏野菜を食べましょう。



9月は「食生活改善普及運動月間」です。「食事をおいしく、バランスよく」をテーマとし、「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」「牛乳・乳製品摂取量の増加」を目指しています。

今年度、清田区の小・中学校では「きよたっこ塩活通信」を作成しました。第1号はすでに学校のホームページに掲載しております。第2号は9月に掲載予定です。給食のレシピも載っています。ぜひ、ご覧ください。

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは給食の人気レシピを掲載しています。ご家庭でも作りやすいようにアレンジされているので、ぜひ夏休み中にお子さんと作ってみてはいかがでしょうか。

「札幌市学校給食栄養士会」で検索してみてください。



8月 よていこんだて

月	火	水	木	金
26 パスタ シーフードトマトソース 盛り合わせサラダ	27 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー	28 豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり	29 黒コッペパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆 きよたやさい	30 野菜カレー フルーツカクテル
ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ソース・鶏ガラ/ミニトマト・ブロッコリー・きゅうり・マヨネーズ(卵不使用タイプ)	米・麦・バター・トマト缶・ウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/かぼちゃコロッケ(既製品)/ブルーベリーゼリー(既製品)	豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・砂糖・醤油・みりん風調味料・ほうれん草/豆腐・わかめ・ねぎ・味噌・削り節・昆布/きゅうり・食塩・醤油・砂糖・ごま	ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・大麦・醤油・鶏ガラ/鉄腕チキンナゲット(既製品)/枝豆・食塩 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">清田区産の美味しい枝豆です。味が濃く、子どもたちからも大人気です。</div>	豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・しめじ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉/トマト缶・鶏ガラ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース

9月 よていこんだて

月	火	水	木	金
2 冷麦 ごまポテト パイン缶	3 きよたやさい ほうれん草ピラフ いわしハンバーグ フルーツサワー	4 豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け 冷凍みかん	5 コッペパン イタリアンスープ 北海道産ブリカツ とうもろこし	6 ごはん スンドゥブチゲ ポークシュウマイ 切り干し大根のナムル
油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・ねぎ・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・削り節・昆布／じゃが芋・ごま・砂糖・食塩／パイン缶	米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・ほうれん草・醤油／いわしハンバーグ（既製品）みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	豚肉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・人参・ピーマン・醤油・砂糖／きゅうり・砂糖・食塩・からし・ごま／冷凍みかん	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・マカロニ・パセリ・鶏ガラ／北海道産ブリカツ（既製品）／とうもろこし	豆腐・生姜・にんにく・豆板醤・味噌・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら・鶏ガラ・／ポークシュウマイ（既製品）／切り干し大根・ほうれん草・人参・ごま
9 しょうゆラーメン シナモンポテト 冷凍みかん	10 コーンピラフ チキンクラッカー揚げ 黄桃缶	11 ごはん ピリカラすき焼き さんまの竜田揚げ ミニトマト きよたやさい	12 ロールパン レタス入りミネストローネ 高野豆腐のフライ コールスローサラダ	13 ふれあい遠足 
豚肉・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・醤油・鶏ガラ・豚骨・昆布／さつま芋・グラニュー糖・シナモン／冷凍みかん	米・麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ／鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・クラッカー／黄桃缶	豚肉・豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・たもぎ茸・ごま・醤油・豆板醤・りんご／さんま・生姜・酒・醤油・小麦粉・片栗粉／ミニトマト	じゃが芋・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・鶏ガラ／高野豆腐・醤油・砂糖・カレー粉・小麦粉・ごま・卵・パン粉／キャベツ・人参・コーン・酢	
16 敬老の日 	17 鮭ごはん 味噌汁 カレーコロッケ	18 ごはん けんちん汁（醤油味） ほっけのオートミールライ のりとあさりの佃煮	19 黒コッペパン かぼちゃのポタージュ メンチカツ パイン缶	20 スープカレー フルーツミックス
	米・麦・鮭フィレ・紅鮭フィレ・醤油・炊き込みわかめ・ごま／厚揚げ・小松菜・味噌・削り節・昆布／カレーコロッケ（既製品）	鶏肉・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・醤油・削り節・昆布／ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉／あさり・もみのり・ひじき・醤油・砂糖	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラ／メンチカツ（既製品）／パイン缶	鶏肉・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・りんご・カレー粉・トマト缶・鶏ガラ／みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶
23 振替休業日 	24 たきこみいなり 味噌汁 かぼちゃの天ぷら	25 ごはん さつま汁 サバのソース焼き おひたし	26 ケチャップソース ハンバーガー あさりのチャウダー 黄桃缶	27 とり天丼 味噌汁 磯和え
	米・麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・醤油・砂糖・ごま・のり／小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ・味噌・削り節・昆布／かぼちゃ・小麦粉・卵・食塩	鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・味噌・削り節・昆布／さば・生姜・小麦粉・ソース・味噌・ごま／小松菜・白菜・かつお節・醤油	あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／ハンバーガー・ケチャップ・ソース・からし／黄桃缶	キャベツ・油揚げ・味噌・削り節・昆布／鶏肉・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・卵・ベーキングパウダー／ほうれん草・もやし・切りのり・醤油
30 肉うどん ごまだんご パイン缶	1 五目ごはん すまし汁 ぶりの南部揚げ	2 豆とひき肉のカレー かぼちゃサラダ	3 コッペパン 小松菜のクリーム煮 野菜コロッケ 洋なし缶	4 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ 巨峰
豚肉・醤油・砂糖・油揚げ・人参・ほうれん草・ねぎ・椎茸・たもぎ茸・削り節・昆布／白玉もち・ごま・砂糖・醤油／パイン缶	米・麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・椎茸／そうめん・つと・ねぎ・ほうれん草・醤油・削り節・昆布／ぶり・小麦粉・卵・ごま	牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん豆・レーズン・小麦粉・カレー粉・ソース・ケチャップ／かぼちゃ・人参・キャベツ・きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま	ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・鶏ガラ／野菜コロッケ（既製品）／洋梨缶	豆腐・鶏肉・小松菜・ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・砂糖・片栗粉・鶏ガラ／クラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・醤油・砂糖・豆板醤／巨峰

★牛乳は、毎日200mL 付きます。

★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。

★献立の下欄には、主な食材を記載しています。すべての食材は記載されていません。

★しらすやわかめなどの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。また、ししゃもの体内にえびが混入している場合もありますので、アレルギーがあり、ご心配な方はご相談ください。