

給食だより



令和6年8月26日
札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

～8月は野菜摂取強化月間～

や(8)、さ(3)、い(1)の語呂合わせで8月31日は野菜の日とされており、札幌市では毎月1日を「野菜の日」として“野菜をもっと食べよう”とよびかけています。特に、8月は旬の夏野菜がたくさん出回ることから野菜摂取強化月間として取り組んでいます。札幌市民の1日の野菜摂取量は、成人男性が289g、成人女性が280gという調査結果(令和4年札幌市健康・栄養調査)があり、目標量の350g以上に足りていないのが現状です。たっぷり野菜を食べて元気に過ごしたいですね。

野菜を手軽に食べるための工夫

- 加熱し、かさを減らしてたっぷり(煮物、おひたし、鍋物など)
- 味噌汁やスープなどを具たくさんにする
- 1日に必要な野菜を一食や二食でとるのは難しいので、毎食野菜を食べるようにする
- 野菜の作り置き料理を用意
- 肉・魚料理の付け合わせを増やす



給食レシピの紹介

夏野菜の一つ「きゅうり」を使った簡単メニュー。給食では、衛生面に配慮するとともに、味がしみ込みやすくするために、きゅうりをさっとゆでますが、ご家庭では、生のままでも大丈夫です。



きゅうりのからし漬け(4人分)

- | | | |
|------|--------|--------------------------------|
| きゅうり | 2本 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | ①きゅうりを乱切りにして、さっとゆでて水で冷まし、水気をきる |
| 塩 | 小さじ1弱 | ②水気をきったきゅうりを調味料で和える |
| 粉からし | 小さじ1 | ③時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白ごまをふる |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |
| 白ごま | 大さじ1/2 | |

※粉からしが無い時は、練りからしで代用し、量を調節してください

たたききゅうり(4人分)

- | | | |
|------|--------|--------------------------------|
| きゅうり | 2本 | ①きゅうりを乱切りにして、さっとゆでて水で冷まし、水気をきる |
| 醤油 | 大さじ1 | ②水気をきったきゅうりを調味料で和える |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | ③時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白ごまをふる |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |
| 塩 | 少々 | |
| 白ごま | 大さじ1/2 | |

お知らせ

2学期より、ストローレスの牛乳パックに変更になります。これは、牛乳業者(新札幌乳業)の機械の老朽化に伴い、ストローレスの機械に更新されるためです。新しい牛乳パックは、開けやすく、ストローを使わずに清潔に口をつけて飲むことができます。ストローを差す部分もあり、ストローを使って飲むこともできます。

8・9月の予定献立

月	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
※牛乳は毎日つきます。 ※天候や気温の影響のため、食材が変更になる場合があります。 ※魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。	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	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ミニトマト 仁木町産「アイコ」を使用	横割パンズ ポーククリームシチュー フィッシュバーガー鱈 冷凍みかん	野菜カレー たたききゅうり 8月31日の野菜の日に、ちなんだメニュー
	米、おおむぎ、バター、トマトジュース、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ/レバー入りメンチカツ、なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干したけ、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/ぎょうざ、なたね油/ミニトマト/	横割パンズ/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/たらふらい、なたね油、ケチャップ、きび砂糖、からし/冷凍みかん/	白飯、豚肉、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、シナモン/きゅうり、きび砂糖、ごま油、白ごま/