

令和2年（2020年）7月3日

保護者の皆様

札幌市立北辰中学校

校長 柳澤 緑

7月27日～31日の給食について

盛夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

さて、先日前お知らせしましたとおり、7月27日～31日は授業日となりましたが、本校のリニューアル改修工事で、夏季休業中に予定されていた給食室関連の工事の日程を変更することができず、給食調理が不可能な状況となっております。

つきましては、この期間は調理を伴わない非常用給食とさせていただきます。保護者の皆様には、何卒ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

(1) 非常用給食の献立内容は、給食だよりに掲載いたしますが、普段より栄養量が不足してしまうため、副食を用意し持参されてもかまいません。副食の内容につきましては、給食だよりの献立欄に一例を載せますので、参考にしてください。この文書の裏面にも給食の野菜レシピを載せますので、ご活用ください。

また、副食を持参する場合は、食中毒が懸念される時期ですので、食材、調理法に注意し、保冷剤をつける等、傷まないような工夫をお願いいたします。

(2) 食具の洗浄・消毒もできないため、ご飯を出す日（27日・29日）は、はしを持参させてください。

(3) 朝食をしっかり食べてくるよう、ご配慮をお願いいたします。

保護者の皆様にはご負担をお掛けすることになり申し訳ございませんが、よろしくをお願いいたします。

何かご不明なことがありましたら、教頭までご連絡ください。(電話:011-716-6151)

# おすすめ給食野菜レシピ

## 切り干し大根のサラダ

### 作り方

#### 材料(4人分)

	切り干し大根	20g
	まぐろ水煮	25g
	もやし	2/5袋(80g)
	にんじん	3.5cm(35g)
	きゅうり	1/2本(50g)
A	白みそ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ2
	洋からし	少々
	白いりごま	小さじ1

- ① 切り干し大根は、水でもどしてから2cmに切る。
- ② ①をゆでて水で冷やし、水気をしぼっておく。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでて水で冷やし、水気をきっておく。
- ④ きゅうりはせん切りにし、さっとゆでて水で冷やし、水気をきっておく。
- ⑤ まぐろ水煮は、汁気をきり、ほぐしておく。
- ⑥ もやしは水からゆでて、水で冷やし、水気をきっておく。
- ⑦ 白みそ・しょうゆ・砂糖を合わせてさっと火を通し、冷ましてから、酢・ごま油・洋からしを入れてよく混ぜる。
- ⑧ ゆでた野菜とまぐろ水煮を⑦のドレッシングで和え、白いりごまを混ぜ、味をととのえる。

※給食では衛生上、きゅうりをゆでていますが、ご家庭では生のままでも大丈夫です。みそやしょうゆも加熱しなくても大丈夫です。

## 小松菜とベーコンのサラダ

### 作り方

#### 材料(4人分)

	小松菜	4株(120g)
	もやし	1/3袋(60g)
	ベーコン	2枚(30g)
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	油	小さじ1/2
	砂糖	少々
	白いりごま	小さじ1

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油を切り、冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでて水で冷やし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷やしておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ⑤ 水気をきった野菜と①のベーコンをドレッシングで和え、白いりごまを混ぜ、味をととのえる。

## ほうれん草としめじのサラダ

### 作り方

#### 材料(4人分)

	ぶなじめじ	1/3株(30g)
A	しょう油	小さじ1弱(4g)
	みりん	小さじ1/2(2g)
	水	大さじ2(30cc)
	ほうれん草	1/2株(120g)
	ハム	1枚(20g)
	ホールコーン	40g
B	サラダ油	小さじ1/2(2g)
	しょうゆ	小さじ1と1/2(7.5g)
	酢	小さじ1弱(4g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	黒こしょう	少々

- ① しめじは小房に分け、Aの調味料で煮て冷ます。
- ② ほうれん草はゆでて冷やし、水気をしぼって2~3cmに切る。
- ③ ハムはせん切りにする。
- ④ Bでドレッシングを作る。
- ⑤ ①とほうれん草・ハム・コーンをドレッシングで和え、白いりごまを混ぜ、味をととのえる。

