

\*\*\* 札幌市の学校給食は、地産地消の推進、減塩に取り組んでいます \*\*\*

《参考にしてください》

※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。

※加工食品の詳しい成分が必要な場合はお問い合わせください

# 8月のよていこんだて

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
くろコッペパン むぎいりやさいスープ チキンナゲット えだまめ	ぶたすきどん みそしる ブルーベリーゼリー	パスタシーフード トマトソース フルーツカクテル	チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	やさいかレー もりあわせサラダ  8月31日は 「やさいの日」です
黒コッペパン/ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、大麦、鶏がらスープ/チキンナゲット、揚げ油/枝豆/	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草/豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ/ブルーベリーゼリー	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、トマト缶詰、オレガノ、鶏がらスープ/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース/	米、大麦、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油/かぼちゃコロッケ、揚げ油/キャベツ、人参、ホールコーン、サラダ油/	白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、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、トマト缶詰、シナモン、鶏がらスープ/ミニトマト、きゅうり/

《材料(4人分)》

## 冷やしラーメン

だしが効いて、  
あっさりしたつゆです。

中華めん 4玉

《作り方》

ハム 40g(4枚)  
もやし 100g(1/2袋)  
きゅうり 50g(1/2本)  
ホールコーン缶 20g  
にんじん 15g

しょうゆ 70mL  
砂糖 大さじ2と1/2  
酒 小さじ1  
みりん 小さじ1  
酢 大さじ2  
ごま油 小さじ1  
洋がらし 適量

- ① しょうゆ・砂糖・酒・みりんは、弱火で5分程度煮つめる。
  - ② ①にだし汁を入れて煮立て、火を止めてから酢を入れ、冷やしておく。冷めてから洋がらしを溶いたものとごま油を混ぜる。
  - ③ ハム・きゅうり・にんじんはせん切りにする。にんじん・もやしはゆでて冷やす。
  - ④ 中華めんをほどよい固さにゆでて冷やす。
  - ⑤ 器に④のめんを入れ、③の具とホールコーンをのせ、②と白いりごまをかける。
- ※ 給食では衛生面を配慮して、具材をゆでています。  
※ ①をすることで味がまろやかになります。

だし汁 600mL



夏休み中も牛乳を飲みましょう!

