

給食だより 8月

令和6年（2024年）7月25日

札幌市立柏中学校

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」としています。1日に350g以上の野菜を取ることを目標としていますが、まだまだ不足している人が多い状況です。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で食べると上手にとることができます。夏場はたくさんのおいしい野菜が出回ります。夏休みの間も旬の野菜を食べて健康に過ごしたいですね。

おすすめします！旬の野菜！

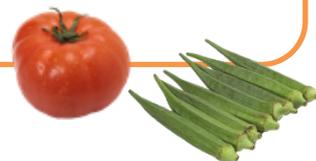
味が濃くておいしい

旬の野菜は、香りやうま味が豊かでおいしいです。調理の際に調味料を控えて、素材の味を楽しんでみるのもいいですね。



栄養価が高い

同じ野菜でも、季節によって含まれる栄養素の量が変わります。その野菜の旬に収穫された野菜は、ビタミンやカロテンなどの栄養がたっぷりです。



体を元気にする効果がある

旬の野菜には、季節ごとの体調の変化に応じて体のバランスを整える作用があります。例えば夏が旬の野菜には、きゅうりやトマトなどがあり、水分やカリウムが多く体の熱を下げて夏バテ防止に効果があるものが多いです。秋から冬にかけては、かぜ予防に効果がある大根や白菜などビタミンCの多い野菜が旬を迎えます。

鮮度がよく安価

旬の野菜は収穫量が増加し、近隣の畑で採れたものが店頭に並びやすくなります。たくさん採れて、輸送コストもかからないので価格が抑えられ、私たちは安く購入することができます。

カレーで旬の野菜を味わおう



中央区の小中学校では、「旬の野菜をカレーで味わおう」という取り組みをします。夏はなすやトマトなどの夏野菜を使用したカレー、秋にはさつまいも、きのこを使用したスープカレー、冬はごぼうや大根などの根菜のスープカレーを計画中です。旬の野菜をみんなが好きなカレーにして、おいしく味わいたいと思います。お楽しみに！

8月の予定献立

柏中学校

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
始業式	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん	冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆	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	野菜カレー たたききゅうり
	白飯/豆腐,豚肉,しょうが,にんにく,サラダ油,人参,長ねぎ,干しいたけ,ごま油,片栗粉/キャベツ,玉ねぎ,長ねぎ,にら,豚肉,鶏肉,大豆たんぱく,小麦粉,油/冷凍みかん	ソフトめん,油揚げ,干しいたけ,ほうれん草,長ねぎ/じゃがいも,玉ねぎ,鶏肉,豚肉/パン粉,小麦粉,コーンフラワー,マッシュポテト,油/枝豆/	胚芽精米,大麦,バター,トマト,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,油/牛肉,玉ねぎ,豚レバー,豚肉,片栗粉,大豆たんぱく,パン粉,小麦粉,片栗粉,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/	白飯,豚肉,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,人参,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,油,トマト/きゅうり,ごま油,白ごま/

★…卵 ◆…乳製品 ◇…えび *…バラ科の果物

◎アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。



○給食で使用している食品について○

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

旬の野菜をおいしく食べようメニュー♪

たたききゅうり

きゅうりの旬は夏。水分が多く、パリッとした食感が特徴です。水分たっぷりのきゅうりは暑い夏の水分補給にぴったりです。

<材料と分量 4人分>

きゅうり 2本
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
塩 少々
白いりごま 大さじ1/2

<作り方>

- ① きゅうりは乱切りにし、軽くゆでて水で冷まし、水をきっておく。
- ② ビニール袋に①を入れ、調味料を加えてもみこみ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 時々、全体を混ぜながら味をなじませる。
- ④ 仕上げに白いりごまを加え、器に盛る。



★きゅうりは、サッとゆでることで味がしみこみやすくなります！

マーボーなす

なすが苦手でも食べやすく、ごはんがすすむおかずです。

<材料と分量 4人分>

なす 250g (4~5本)
揚げ油 適量
豚ひき肉 50g
にんじん 40g
長ねぎ 50g (1/3本)
干しいたけ 2枚
生姜・にんにく 少々
豆板醤 少々
サラダ油 少々
赤みそ 大さじ2/3
砂糖 小さじ1
酒・みりん 各小さじ1
醤油 小さじ1
水 大さじ1
片栗粉 小さじ1/2

<作り方>

- ① なすは1cmの半月切りにし、水にさらす。ザルにあげて水気をふき取り、油で色よく揚げておく。(多めの油で炒めてもよい)
- ② フライパンにサラダ油を熱し、生姜・にんにく・豆板醤を入れて炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてよく炒める。
- ③ 水でもどしたしいたけ、にんじん、長ねぎをみじん切りにして②に加えてさらに炒める。
- ④ あわせておいた調味料を加えて弱火で煮て、①のなすを加えて味をなじませる。
- ⑤ 火を止めて水で溶いた片栗粉でとろみをつけてできあがり。



★給食では食べやすいように、なすを半月切りにしますが、縦に大きめに切ると本格中華の華やかさができます。

学校給食で提供している今が旬の野菜を使ったメニューのレシピを掲載しました。夏休みの食卓の一品として、御家庭で一緒に作ってみてはいかがでしょうか？