

給食だより 12月

令和7年(2025年)11月28日

札幌市立柏中学校・中島中学校



野菜のお話



給食では、毎日必ず野菜を使用します。ビタミンや食物繊維が豊富な野菜は、給食には欠かせません。

一食分の給食には、どのくらいの野菜が入っているのでしょうか？

中学生一食分の献立で、約110gの野菜がとれるように献立を作成しています。日によって差はありますが、多い時では約170gの野菜を使用しています。ほうれん草や白菜などの葉野菜と、人参やごぼうなどの根菜を組み合わせて使用します。

野菜を110g使用するために、さまざまな工夫をしています。具だくさんの汁物にしたり、そばろに混ぜてみたり…。安全性のためでもあります、サラダ等の野菜は全て加熱しています。加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。

温かい食事のおいしい季節です。

ご家庭でも野菜を食べて、心も体も温めましょう！



この豚汁一杯で、約60gの野菜をとることができます。

〇献立紹介〇 ワンタンスープ

給食のスープの中ではとても人気のあるスープです。野菜をたくさん食べることができます。

お好みで、塩味・味噌味にアレンジしてみてください。

材料(4人分)

ワンタン皮	40g
┌ 豚肉	40g
└ 酒	少々
人参	45g
ほうれん草	60g
もやし	80g
塩メンマ	60g
長ねぎ	45g
しょうが	少々
にんにく	少々
サラダ油	少々
A ┌ しょうゆ	大さじ2
└ 酒	小さじ1
└ 塩	少々
└ こしょう	少々
鶏がらスープ	680mL

作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は、8等分に短冊切りにする。
- ②人参はせん切りにし、長ねぎは小口切りにする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ほうれん草はゆでて水で冷まし、2～3センチくらいに切っておく。
- ④塩メンマは塩抜きする。(味付きメンマでも良い)
- ⑤油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉・メンマも加えてよく炒める。
- ⑥人参を入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦人参がやわらかくなったら、もやしを入れる。Aを入れて、味をととのえる。
- ⑧食べる直前にワンタンを入れてさっと煮て、長ねぎとほうれん草を入れる。

※給食では、鶏がら・豚骨などでとったスープを使用しています。市販の鶏がらスープや味付きメンマを使用する場合は、塩分を調整してください。