

## 給食だより

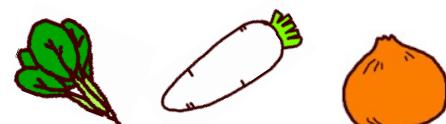
12月

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、そぼろに混ぜてみたり…。安全性のためでもありますが、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。

## ○献立紹介○ 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下さい。

## 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 塩メンマは塩抜きする。(味付きメンマでも良い)
- 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。
- 人参を入れて炒め、スープを入れる。
- 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。
- 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。