

# ＊給食だより＊

令和4年（2022年）8月25日  
札幌市立啓明中学校

夏休みが終わり、長い2学期が始まりました。これからの季節は朝夕の気温の変化が大きいなど、体調を崩しやすい時期です。旬の野菜から水分やビタミン・ミネラルを補給し体調を整え、早く学校の生活リズムに戻しましょう。

## 野菜を食べて 免疫力を高めよう！

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」として、野菜の摂取量増加を目指して広く市民によびかけています。ぜひこの機会に、北海道の旬のおいしい野菜をたくさん味わってみましょう。



### バリア機能を高めて免疫力アップ！

緑黄色野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃなど）に多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。病原体をブロックする機能を高めるので、免疫力の維持に欠かせません。脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂取するようにしましょう。

### 白血球を活性化して抵抗力アップ！

じゃがいもやブロッコリー、キャベツなど、多くの野菜や果物に含まれるビタミンCは、免疫機能を活性化して白血球の機能を補助する働きがあります。そして、体内に細菌等の異物が侵入した際に攻撃してくれます。ビタミンCは、体内にため込んでおけないため、一度にたくさん摂るのではなく、こまめに摂取することが大切です。また、水に溶けやすく熱に弱いので、生で食べるか、汁ごと食べるスープなどにすると、効率よく摂取することができます。



## 8月予定献立

※牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
※使用食材は献立の下に表記しておりますが、調味料や香辛料等は記載しておりません。 ※貝や海藻などの海産物については小さなえび、かになどが混入する場合があります。また、雌のししゃも以外にも、かれいなど丸ごとの魚は魚卵を含む場合がありますので、ご注意、ご了承ください。 ※青果物は、予告なく変更する場合がございますのでご了承ください。 ※食材の産地や放射性物質検査の結果は、札幌市教育委員会ホームページでご確認ください。 <a href="https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.html">https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.html</a>			25日	26日
			始業式 	冷やしきつねうどん 大学芋 ヨーグルト  ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/さつまいも 水あめ ごま/ヨーグルト/
29日	30日	31日	<b>野菜料理をもう一皿！</b> 札幌市の健康づくり計画「健康さっぽろ21」では生活習慣病を予防するために、野菜を成人は1日に350g以上食べることを目標のひとつとしています。しかし、平成28年度の札幌市健康・栄養調査の結果では、札幌市民は平均すると <b>目標の350gまで約60g、野菜料理一皿分程度不足していました。</b>	
ウインナーライス 野菜コロッケ フルーツ白玉	野菜カレー あさりのサラダ ミニトマト	第2回定期テスト 		
胚芽米 大麦 カルシウム米 バター トマトジュース 豚肉 水あめ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルビーフ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリルビーフ スチムミルク ごま 小麦粉 パン粉 ごま/みかん缶 パイン缶 もも缶 なし缶 夏みかん缶 白玉もち/	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす いんげん しめじ せり りんご しょうが にんにく 小麦粉/あさり しょうが きゅうり じゃがいも 人参 ごま/ミニトマト			

# 9月予定献立

2学期も

## フードリサイクル作物が登場します！

札幌市で行っている「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は学校給食の調理くずや残食などの生ゴミを堆肥化しその堆肥を利用して給食の食材にする取組です。9月はフードリサイクルのレタスが給食に登場します。6日の「タコライス」に使用する予定です。お楽しみに。



月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ プラム	ピリ辛冷やしラーメン チーズポテト焼き すいか	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ し いたけ 片栗粉/えび いと より 玉ねぎ 豚脂 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆蛋白/ブ ラム/	リトラメ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが に んにく ごま/じゃがいも パ ター 牛乳 チーズ/すいか/	
5日	6日	7日	8日	9日
深川めし 味噌汁 豚肉のカレーフライ	タコライス チンゲンサイのスープ パイン缶	ロールパン パンブキンシチュー 白身魚のハブ焼き コールスーサラダ	ごはん 豆腐のオムレツ煮 ししゃものピリカ揚げ 磯和え	冷やしたぬきうどん (えび入り) 枝豆 ごまだんご(しお)
胚芽米 大麦 カルシウム米 あさり しょうが 人参 ごぼ う 葉大根/小松菜 厚揚げ/ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オートミール/	精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コ ーン 小麦粉 トマト缶/パ ン粉 チンゲンサイ 春雨 コ ーン/パ イン 缶/	ロールパン/パ ン粉 玉ねぎ 人参 パ ター 小麦粉 豆乳 スライス チーズ/たら にんにく パ ン粉 チーズ パ ター パ ン粉/キ ャ ッ ス 人参 コ ーン/	精白米/豆腐 豚肉 ピ ーマ ン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく 片栗粉/ ワ ッ シ ャ モ 片栗粉 小麦粉/ 小松菜 もやし のり/	リトメ  あさり かたくち い わ し さくらえび 人参 春 菊 ごぼう 切干大根 ひ じ き 小麦粉 卵 つと ほ う れ ん 草 長ねぎ しいたけ/枝 豆/白玉もち ごま/
12日	13日	14日	15日	16日
ピビンバ 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	カレーライス 小松菜とコーンのサラダ りんご	レーズンパン 塩ワタンスープ パ ン 粉 入 り 炒 め 物 厚揚げサラダ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 さんまスパイス揚げ のりの佃煮	冷麦 アメリカンドック ぶどう
胚芽米 大麦 カルシウム米 豚肉 豆腐 マ ン ゴ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほ う れ ん 草 もやし ごま/南瓜 パン粉 マ ン ゴ 玉ねぎ ス ライス 米粉 小麦粉/みかん 缶 パ ン 粉 もも缶 なし缶 ヨーグルト/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ マ ン ゴ りんご しょうが にんにく グ リ ン パ ン 粉/小松菜 コ ーン ご ま/りんご/	レーズンパン/ワ ン タ ン 豚肉 人参 ほ う れ ん 草 もやし マ ン ゴ 長ねぎ しょうが にんに く/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚 肉 大豆蛋白 パ ン 粉 小麦 粉 片栗粉/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キ ャ ッ ス きゅ う り 人参 ごま/	精白米/豚肉 じゃがいも 玉 ねぎ 人参 大豆 切干大根 しいたけ さやいんげん しょ うが/さんま しょうが にんに く 小麦粉 片栗粉/のり ひ じ き 水あめ/	リト冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/豚肉 水あめ 小麦粉 卵 牛乳/ ぶどう/
19日	20日	21日	22日	23日
敬老の日 	ごはん スンドゥブチゲ にしんフライ 切り干し大根のナムル	豆腐入りカレーピラフ ブリカツ ほうれん草と パ ン 粉 の サ ラ ダ	啓明祭 	秋分の日 
	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり 人参 たま ねぎ えのき にら/にしん 小麦粉 パン粉 でん粉/切干 大根 ほうれん草 人参 卵 ごま/	胚芽米 大麦 カルシウム米 バター パ ン 粉 豆腐 人参 玉ねぎ マ ン ゴ グ リ ン パ ン 粉 ライ 麦粉 コ ーン フ ラ ワ ー/パ ン 粉 ほうれん草 もやし ごま/		
26日	27日	28日	29日	30日
小松菜とじゃこの チャーハン 豆腐ナゲット フルーツミックス	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 梨	横割ハンズ あさりのチャウダー カレーコロッケ ビーンズサラダ	ごはん すき焼き 揚げぎょうざ おひたし	肉うどん さつまいもグラッセ ぶどう 
胚芽米 大麦 カルシウム米 豚肉 人参 玉ねぎ にんに く 小松菜 かたくちいわし しょうが/豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 片栗粉/みかん缶 パ ン 粉 もも缶 なし缶 夏みか ん缶/	精白米 豚肉 マ ン ゴ 人参 も やし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょ うが にんにく ごま/じゃが い も 玉ねぎ わかめ/梨/	横割ハンズ/あさり パ ン 粉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パ ター 小麦粉 パ ター 牛乳 豆乳 スライス チーズ/じゃがい も 豚肉 玉ねぎ 牛乳 小 麦粉 パ ン 粉/手 亡 豆 金時豆 枝豆 卵 コ ーン キ ャ ッ ス/	精白米/豚肉 豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たも ぎたけ 焼きひ 春菊 干し しいたけ/豚肉 鶏肉 キ ャ ッ ス 玉ねぎ 長ねぎ 大豆たん白 にら 小麦粉 片栗粉/小松菜 もやし 糸かつお/	リトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/さつま いも パ ター 牛乳/ぶどう/