

給食だより 8, 9月

令和6年(2024年)7月25日

清田中学校 北野中学校

明日から夏休みです。休み中を健康に過ごすために、食事と睡眠をしっかりと生活リズムを崩さず過ごしたいですね。

ベジタブル・ワンダフル!

~野菜のいいところ、見つけよう~

8月は、野菜
摂取強化月間
です!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。北海道も夏の太陽をたっぷり浴びた野菜が出回る時期です。野菜をたくさん食べましょう。

体の調子を整える!



野菜にはビタミン・ミネラル(無機質)がたっぷり。おなかの調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑えてくれる食物せんいも豊富です。

季節を感じる事ができる!



季節や時期ごとに旬の野菜が出回ります。いろいろな野菜の味を楽しみましょう。

たくさん食べても太りません!



エネルギーが低いので、たくさん食べても安心です。しっかり取り入れることで、食事の満足感をアップできます。サラダだけでなくゆでたり、炒めたりすると無理なく食べられます。

料理の彩りが豊かになる!



緑だけでなく、赤や黄色、オレンジや紫色などカラフルです。その色素にはポリフェノール類が含まれ、健康づくりにも役立つ機能も期待されています。

※牛乳は全ての日に付きます

月	火	水	木	金
8/26 始業式 チキンウイパーライス レバー入りメイカチ (中濃ソース) フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・チキンウイパー・玉葱・人参・マッシュルーム・グリッピーズ・油/レバー入りメンチカツ・油・中濃ソース/みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶	8/27 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ミニトマト ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・干椎茸・味噌・オイスターソース・豆板醤・ごま油・澱粉/ぎょうざ・油/ミニトマト	8/28 横割りパンズ ポーククリームシチュー 釧路産鱈フライ(ケチャップソース) くだもの パン/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/道産鱈フライ・油(ケチャップソース)/パイナップル缶	8/29 野菜カレー くだもの ご飯/豚肉・かぼちゃ・人参・玉葱・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セリ/りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・中濃ソース・カレーパウダー/ケチャップ/冷凍みかん	8/30 冷麦 星のコロッケ 枝豆 ゆで冷麦・油揚げ・干椎茸・ほうれん草・長葱/星のコロッケ・油/枝豆
9/2 コーンピラフ 白花豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉葱・コーン・マッシュルーム・油・パセリ/白花豆コロッケ・油/みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんご濃縮還元果汁	9/3 豚ミックス丼 味噌汁 くだもの ご飯/豚肉・生姜・厚揚げ・小麦粉・澱粉・油・玉葱・筍・人参・ピーマン・油・ごま/高野豆腐・小松菜・味噌(冷凍みかん)	9/4 ロールパン ゆず入りミネストローネ 白身魚のチーズ焼き とうもろこし パン/ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セリ/ケチャップ/鱈・チーズ・パセリ/とうもろこし	9/5 ごはん スンドゥブチゲ(あさり入り) ししゃものから揚げ(魚卵有) ミニトマト ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・油・味噌・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのき茸・にら/子持ちカラフトししゃも(魚卵有)・小麦粉・澱粉・油/ミニトマト	9/6 冷やしラーメン きなこポテト くだもの ゆでラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま/フレンチポテト・油・きな粉/(黄桃缶)

月	火	水	木	金
9/9 たきこみいなり いわしのかりフライ (魚卵残存可能性) おひたし 胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・手巻のり/いわしかりフライ(魚卵残存可能性有)・油/小松菜・もやし・糸かつお	9/10 ごはん 肉じゃが ひじき春巻き のりの佃煮 ご飯/豚肉・じゃが芋・玉葱・白滝・人参・たもぎ茸・干椎茸・生姜・油・味噌/ひじき入り春巻・油/もみのり・ひじき・水飴	9/11 横割りパン かぼちゃシチュー いかバーグ(照り焼きソース) くだもの パン/ベーコン・かぼちゃ・玉葱・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/いかバーグ(照り焼きソース)/(パイン缶)	9/12 肉炒め丼 味噌汁 くだもの ご飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉葱・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・澱粉・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・味噌/(りんご)	9/13 冷麦 シナモンポテト くだもの ゆで冷麦・油揚げ・干椎茸・ほうれん草・長葱/さつま芋・油/(巨峰)
16 敬老の日 	17 ほうれん草ピラフ 高野豆腐フライ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉葱・コーン・にんにく・油・ほうれん草/高野豆腐・小麦粉・卵・パン粉・ごま・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶	18 横割りパンズ(スライスチーズ) イタリアンスープ レバー入りバーグ(ケチャップソース) くだもの パン/ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・パセリ・マカロニ/レバー入りバーグ(ケチャップソース)/スライスチーズ/(りんご)	19 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ 切干大根のナムル ご飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長葱・人参・生姜・にんにく・油・澱粉/ポークシュウマイ(油/切干大根・ほうれん草・人参・ハム・ごま・ごま油・豆板醤)	20 肉うどん ごま団子 くだもの ゆでうどん・豚肉・生姜・油揚げ・つと・干椎茸・たもぎ茸・人参・小松菜・長葱/白玉もち・黒すりごま/(梨)
23 振替休日 	24 スープカレー フルーツサワー ご飯/鶏肉・にんにく・油・じゃが芋・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉葱・セロリ・りんご・生姜・トマト缶/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	25 五目ごはん さわらの味噌焼き しょうが和え 温州みかんゼリー 胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・筍・ひじき・干椎茸・グリルピース・油/さわら・味噌・生姜・ごま/小松菜・もやし・生姜/国産温州みかんゼリー-FeCa	26 玉ねぎのかき揚げ丼 (えび・あさり入り) 味噌汁 ごま和え 白飯/むきえび・あさり・しらす干し・桜えび素干し・玉葱・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・油(天つゆ)/豆腐・わかめ・長葱・味噌/小松菜・もやし・白すりごま	27 パスタミートソース フレンチポテト ゆでパスタ・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・パセリ・小麦粉・デミグラスソース・トマト缶・中濃ソース/フレンチポテト・油
30 鮭ごはん 豚肉のカレーフライ 磯和え 胚芽米・大麦・鮭・わかめ・ごま/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・油/小松菜・もやし・切りのり	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 登場日の横に、キャラクターのマークをつけました。</p> <p style="text-align: center;">清田野菜が登場します!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  ミントマト </div> <div style="text-align: center;">  どうもろこし </div> </div> </div> <div style="width: 45%; border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">清田の 干しいたけも使 用します!</p> <p style="text-align: center;">清田有明の朝もぎ「とうもろこし」登場</p> <p>9/4は、畑から朝収穫したものを調理します。皮つきのまま届くので、北野中の5組のみなさんが皮むきを担当してくれます。</p> </div> </div>			

◇畜肉製品アレルギー情報(アレルギー原因7品目と20品目を掲載)

- ・ロースハム(豚肉) ・バラベーコン(豚肉) ・チキンウィンナー(鶏肉・豚肉)

◇今月の加工品(主な食材)

- ・レバー入りメンチカツ(牛肉・豚肉・豚レバー・大豆たんぱく/ケチャップ・パン粉・小麦粉・醤油・澱粉)
- ・ぎょうざ(豚肉・鶏肉・玉葱・大豆たん白・にら・小麦粉・醤油・香辛料)
- ・釧路産たらフライ(スケトウダラ・小麦粉・澱粉・大豆蛋白・大豆粉)
- ・星のコロッケ(じゃが芋・玉葱・鶏肉・豚肉・パン粉・小麦粉・植物油・香辛料)
- ・白花豆コロッケ(白花豆・マッシュポテト[じゃが芋]・バター・パン粉・小麦粉・大豆蛋白・植物油)
- ・いわしのかりかりフライ(まいわし・生姜・たんぱく加水分解物・発酵調味料・マッシュポテト・米粉/パン粉・植物油)→魚卵が残っている可能性有
- ・ひじき春巻き(筍・人参・豚肉・ひじき・植物油[ごま]・醤油・オイスターソース・発酵調味料・小麦粉)
- ・いかバーグ(いか・たらすり身・澱粉・卵白)
- ・国産温州みかんゼリー(みかん濃縮還元果汁・ぶどう糖・砂糖・ゲル化剤・香料・酸味料)
- ・白玉もち(もち米・うるち米)
- ・フレンチポテト(じゃが芋・揚げ油[パーム油])
- ・レバー入りハンバーグ(牛肉・豚肉・豚レバー・玉葱・香辛料)
- ・ポークシュウマイ(豚肉・牛肉・玉葱・大豆蛋白・澱粉・小麦粉)



☆果物などの食材は、入荷状況等により急な変更をすることがあります。

☆ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさりには、小さなイカ・エビ・かきが混入する場合があります。