



給食だより



&



令和元年7月24日(水)発行

札幌市立幌東中学校

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。夏休みはたくさんの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。暑さに負けないためにも、いつものように早寝早起き、しっかりと3食のごはん、水分補給を忘れず、生活リズムを崩さないように心がけましょう。

8月は

野菜摂取強化月間



札幌市では、市民の皆さんにもっと野菜を食べる習慣をつけていただくことを目的に、平成16年から8月を「野菜摂取強化月間」と定め、啓発活動を行っています。

もっと野菜を食べよう！

野菜料理

生野菜

あなたは、野菜料理を1日に何皿食べていますか？
野菜の摂取目標量は、**成人で350g以上**で野菜のおかずだと5皿分、**生野菜だと両手に3杯分**に相当します。



1日に必要な野菜の量は **350g**

野菜には、**ビタミンやミネラル、食物繊維**などが豊富に含まれています。消化を促進したり、生活習慣病を予防したりする大切な栄養素です。

北海道では夏に旬を迎える野菜がたくさん収穫されます。安くて、新鮮で栄養価も高い旬の野菜を積極的に食べましょう。































8月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
<p>今月のくだもの(予定) すいか パイン缶詰</p> <p>給食で使用する食材について ししゃもの内臓には、小さなえびやかに、貝類が混入している おそれがありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。</p> <p>2学期からも忘れずに持ってきてみましょう</p> <p>ランチマット (全員) エプロン・三角巾・マスク (当番)</p>				
<p>26 <u>772kcal</u> チリドック コーンクリームスープ 大根サラダ</p>	<p>27 <u>901kcal</u> 野菜カレー あさりのカリッとサラダ くだもの</p>	<p>28 <u>757kcal</u> 冷やしたぬきうどん バターポテト くだもの</p>	<p>29 <u>795kcal</u> ラム肉のピラフ かぼちゃコロック フルーツミックス</p>	<p>30 <u>856kcal</u> ごはん マーボー豆腐 揚げポークシュウマイ おひたし</p>
<p>◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 豚肉 水あめ ケチャップ 玉ねぎ トマトピューレ ◆コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ ◆大根 まぐろ きゅうり 人参 ごま ごま油</p>	<p>◆精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす ぶなしめじ せり りんご 生姜 にんにく 小麦粉 カールウ カレー粉 ケチャップ 鶏がらスープ ◆あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま</p> <p>◆くだもの</p>	<p>◆小麦粉 あさり かたくちいわし 桜えび 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 つと ほうれん草 ねぎ しいたけ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク</p> <p>◆くだもの</p>	<p>◆胚芽米 大麦 バター カレー粉 ラム肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン パプリカ ◆かぼちゃ パン粉 マッシュポテト 玉ねぎ 米粉 小麦粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶</p>	<p>◆精白米 ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 ねぎ しいたけ みそ オイスターソース ごま油 トウバンジャ ン 片栗粉 ◆玉ねぎ 豚肉 牛肉 鶏肉 片栗粉 小麦粉 ◆ほうれん草 もやし かつお節</p>

9月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
2 <u>871kcal</u> 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ くだもの 	3 <u>803kcal</u> かき揚げ丼 みそ汁 酢の物 	4 <u>752kcal</u> ビリカラ冷やしラーメン チーズポテト くだもの 	5 <u>753kcal</u> 鮭ごはん みそ汁 ごまザンギ 	6 <u>854kcal</u> ハヤシライス 小松菜サラダ くだもの 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆ベーコン 玉ねぎ じゃがいも ◆人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ パン粉 ハセリ ◆厚揚げ しょうが 片栗粉 ◆小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま ◆くだもの	◆えび いか あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 ◆小麦粉 卵 削り節(ムロ・宗田) 昆布 片栗粉 ◆高野豆腐 小松菜 みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆きゅうり わかめ 春雨	◆小麦粉 ハム 人参 きゅうり コーン ごま油 ラー油 ごまみそ 玉ねぎ 生姜 にんにく トウバンジャン 削り節(ムロ) 昆布 ◆じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 昆布 紅さけ わかめ ごま ◆厚揚げ 小松菜 たもぎたけ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆鶏肉 しょうが にんにく 卵 片栗粉 ごま	◆精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グリーンピース 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶 ハヤシウ 鶏がらスープ ◆ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油 ◆くだもの
9 <u>897kcal</u> フィッシュバーガー スライスチーズ ベーコンシチュー くだもの 	10 <u>832kcal</u> ごはん チンゲン菜のスープ ひじき入りぎょうざ マーボーなす 	11 <u>759kcal</u> 冷麦 あべかわだんご  くだもの 	12 <u>844kcal</u> レタス入り  焼き豚チャーハン  白花豆コロッケ  フルーツカクテル	13 <u>801kcal</u> ごはん  豚汁 かわいい唐揚げ(みそめし)のりとあさりの佃煮
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン たら パン粉 コーンスターチ 片栗粉 ライ麦粉 ケチャップ ◆スライスチーズ ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ ◆くだもの	◆精白米 ◆ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン 鶏がらスープ 昆布 削り節(ムロ) ◆豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 ねぎ 片栗粉 ごま油 しょうが しいたけ 小麦粉 ◆なす 豚肉 人参 ねぎ しいたけ しょうが にんにく みそ 片栗粉 トウバンジャン	◆小麦粉 油揚げ しいたけ ほうれん草 ねぎ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆白玉 きな粉 ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ  フードリサイクル ◆サイクルレタス ごま油 ◆白花豆 マッシュポテト バター パン粉 小麦粉 かたくり粉 ◆みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 りんごジュース	◆精白米 ◆豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆かわいい 片栗粉 みそ ごま油 ごま ◆あさり しょうが のり ひじき 水あめ
16 敬老の日 給食で使用する食材について ししゃもの内臓等海産物には、小さなえびやかに、貝殻が混入している場合がありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。	17 <u>886kcal</u> ごはん  豆腐のオイスターソース ししゃものビリカラ揚げ 切り干し大根のナムル	18 <u>759kcal</u> 五目うどん さつまいもグラッセ くだもの 	19 <u>763kcal</u> 深川めし  すまし汁 とんかつ(中濃ソース)	20 <u>828kcal</u> タコライス ゴーヤチャンプルー 沖縄パインゼリー 
	◆精白米 ◆豆腐 豚肉 ピーマン ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく オイスターソース 片栗粉 鶏がらスープ ◆かつおししゃも 片栗粉 小麦粉 トウバンジャン ◆切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム ごま ごま油 トウバンジャン	◆小麦粉 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう ねぎ しいたけ たもぎたけ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆さつまいも バター 牛乳 ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 昆布 あさり しょうが 人参 ごぼう みそ 葉大根 ◆豆腐 わかめ しいたけ ねぎ 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆豚肉 小麦粉 卵 パン粉	◆精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン レタス 小麦粉 カレー粉 トマト缶 ケチャップ ◆豚肉 もやし 豆腐 人参 ゴーヤ ごま油 かつお節 ◆沖縄パインゼリー
23 秋分の日 今月のくだもの(予定)   冷凍みかん 黄桃缶   りんご 巨峰 梨	24 <u>824kcal</u> ごはん きのこ汁(しょうゆ味) サケフライ(中濃ソース) からし和え 	25 <u>817kcal</u> ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト 牛乳プリン 	26 <u>842kcal</u> たきこみいなり  みそ汁 ちくわチーズつめ揚げ	27 学校祭 
◆精白米 ◆豚肉 豆腐 ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう ねぎ 削り節(ムロ) 昆布 ◆鮭 パン粉 小麦粉 コーンスターチ ベーキングパウダー 片栗粉 ◆ハム ほうれん草 白菜	◆スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 鶏がらスープ ◆じゃがいも 青のり ◆牛乳プリン	◆胚芽米 大麦 昆布 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごまのり ◆あさり ごぼう 小松菜 ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵		
30 <u>780kcal</u> ロールパン パンプキンシチュー あさりのサラダ くだもの	10/1 <u>740kcal</u> 豚すき丼 みそ汁 くだもの 	2 <u>798kcal</u> 塩ラーメン アメリカンドック くだもの 	3 <u>841kcal</u> チキンライス 高野豆腐のフライ ほうれん草とコーンのサラダ 	4 <u>820kcal</u> ごはん 豆腐と小松菜のトロトロ煮 ほっけカレー揚げ たたききゅうり 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ ◆あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆くだもの	◆精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれん草 ◆キャベツ 油揚げ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆くだもの	◆小麦粉 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ ほうれん草 わかめ ごま油 ごま 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆豚肉 水あめ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 ケチャップ ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 バター トマト缶 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ケチャップ ◆高野豆腐 カレー粉 小麦粉 ごま 卵 パン粉 ◆ハム ほうれん草 コーン ごま	◆精白米 ◆豆腐 鶏肉 小松菜 ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉 鶏がらスープ ◆ほっけ カレー粉 小麦粉 片栗粉 ◆きゅうり ごま油 ごま

