



給食だより



札幌市立琴似中学校

令和6年(2024年)
7月25日発行

1年で一番暑い季節がやってきました。明日からは夏休みが始まります。夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを意識して元気に過ごしましょう。

🍆 1日3回ベジだべさ! 🍅

8月1日～31日は、「野菜摂取強化月間」です。

健康のために、1日に摂取したい野菜の目標量は350gです。札幌市民の平均摂取量は284gと言われており、目標まであと約70gです。野菜を食べる回数を増やすことを意識してみませんか?給食のおすすめメニューを紹介します!

たたききゅうり

(作り方)

- A {
- きゅうり・・・2本
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - 砂糖・・・・・・小さじ1/2
 - ごま油・・・・・・小さじ1/2
 - 塩・・・・・・少々
 - 白いりごま・・・大さじ1/2

- ① きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷ます。
 - ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
 - ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。
- *きゅうりはゆでなくても食べられますが、ゆでた方が味のしみこみ方がよくなります。



8月の予定献立



★毎日200ccの牛乳がつきます。

月	火	水	木	金
26 2学期始業式 給食はありません 	27 チキンウインナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス 胚芽米、大麦、トマト缶、カットチキンウインナー(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/レバー入りメンチカツ(牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚肉、パン粉)/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶	28 野菜カレー たたききゅうり 米、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、いんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、カレールー/きゅうり、ごま油、白いりごま	29 フィッシュバーガー ポーククリームシチュー 盛り合わせサラダ 横割パンズ、たらフライ(たら、パン粉、小麦粉)/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、牛乳、豆乳、チーズ/ミニトマト、ブロッコリー、きゅうり、マヨネーズ(小袋)	30 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ 果物 米/豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、しいたけ/ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、小麦粉)

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して八軒東中 栄養教諭までお尋ねください。

★果物は、価格や市場への入荷の状況等により変更になる場合があるため、給食だよりにはのせていません。(今月は冷凍みかんの予定です)。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。