

給食だより



待ちに待った夏休みがやってきます。夏休み中は生活リズムが不規則になりやすく、ついつい夜更かしをしがちです。夜型の生活は朝ごはんを欠食してしまう一因となります。休みの間も、早寝・早起き・朝ごはんのリズムを意識して守り、元気に過ごしてください。

もっと野菜を食べよう！～8月は「野菜摂取強化月間」です～

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」、毎月1日を「野菜の日」として、札幌市民が不足している野菜の摂取量の増加を図り、栄養バランスのとれた食生活の実践を推進しています。今が旬の夏野菜をたっぷり食べて、暑さに負けない健康な体をつくりましょう。

野菜はビタミンや無機質の重要な供給源であり、食物繊維も豊富に含んでいます。野菜には心臓病や糖尿病などの生活習慣病のリスクを低くする効果があります。

1日に**350g**の野菜を食べることが推奨されています。**緑黄色野菜**と**淡色野菜**の両方をバランス良く食べてください。



緑黄色野菜
120g/日



淡色野菜
230g/日



目標は1日5皿

野菜の摂取量の目安は、小鉢(小皿)の野菜料理1皿分に約70gの野菜が使用されていると考えます。大皿の野菜料理であれば、1人分を野菜料理2皿分として数えます。朝・昼・晩の毎食で1～2皿、1日で5皿分以上(70g×5皿=350g)を目標として食べてください。たとえば…

- 青菜のおひたし(小鉢1つ).....1皿分
- 野菜サラダ(1皿).....1皿分
- かぼちゃの煮物(小鉢1つ).....1皿分
- 具たくさん味噌汁(1杯).....1皿分
- 野菜炒めなどの大皿料理(1人前).....2皿分
- 野菜カレー(1人前).....2皿分

8月の献立

《記号表記》
 ★...卵 ◆...乳製品
 ◇えび *バラ科の果物

月	火	水	木	金
27日	28日	29日	30日	31日
始業式	五目ごはん ★さんまの南部揚げ 磯和え	★◆背割コッペ ◆コーンシチュー 焼フランク(チリソース) あさりのサラダ	こもれびの日	★◇冷やしためきうどん ◆チーズポテト すいか
	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ/ さんま しょうが 小麦粉 ◆ ごま 油/ 小松菜 もやし のり/	背割コッペ ◆ スキムミルク/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 ◆ ターニ スキムミルク チーズ 生乳 豆乳/ ポークフランク 豚肉 玉ねぎ トマトピューレ/ あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま/		ソフトめん あさり かたくちいわし ◆ えび 人参 春菊 ごぼう う 切り干し大根 ひじき 小麦粉 ◆ 油 つと ほうれん草 長ねぎ しいたけ/ じゃがいも ◆ ターニ チーズ 生乳 スキムミルク/ すいか/

- * 牛乳は毎日つきます。
- * 果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。
- * 調味料、だし等記載していないものもあります。
- * カラフトしゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

7月の献立

《記号表記》

- ★…卵
- ◆…乳製品
- ◇えび
- *バラ科の果物

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
★◆エスカロップ 切り干し大根のサラダ ブルーベリーゼリー	ご飯 厚揚げのカレーソース ナムル 冷凍みかん	★◆ロールパン ◆チキンクリームシチュー もやしのごまサラダ パイン缶詰	ご飯 豚汁 ★ししゃものから揚げ 変わりきんぴら	ミートとズッキーニの スパゲティ あさりのカッパとサラダ ◆ヨーグルト
胚芽米 小麦 パター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく デミグラスソース/ 切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま みそ ごま油/ ブルーベリーゼリー ブルーベリー 寒天/	精白米/ 厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 小麦粉/ ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま/ みかん/	ロールパン 卵 スキムミルク/ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆腐 チーズ スキムミルク/ ほうれん草 もやし 人参 みそ ごま/ パイン缶詰/	精白米/ 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/ ししゃも(子持ち) 小麦粉 でん粉 油/ 牛肉 あさり ごぼう 人参 ごま油 ごま/	スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく ズッキーニ デミグラスソース 小麦粉 トマトピューレ/ あさり しょうが 小麦粉 でん粉 油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま/ ヨーグルト 粉糖/
9日	10日	11日	12日	13日
レタス入り焼豚チャーハン ◆白花豆コロッケ ◆*ヨーグルト和え	★◇かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 からし和え	★◆背割コッペ ◆コーンクリームスープ 焼フランク 小松菜サラダ	ご飯 ★中華スープ 野菜春巻(ひじき入り) マーボーなす	冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 メロン
胚芽米 小麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ レタス ごま油/ 白花豆コロッケ 白花豆 じゃがいも パター パン粉 米粉 小麦粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 ヨーグルト/	精白米 えび いが 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 油 でん粉/ 厚揚げ 小松菜 たもぎ苜 みそ/ ハム ほうれん草 キャベツ/	背割コッペ 卵 スキムミルク/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆腐 スキムミルク チーズ/ ポークフランク 豚肉/ ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	精白米/ コーン 卵 豆腐 たもぎ苜 さくらげ 春雨 ほうれん草 ごま油 でん粉/ 野菜春巻 キャベツ ひじき 春雨 玉ねぎ 人参 小麦粉 油/ なす 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく みそ でん粉/	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 ごま/ 厚揚げ でん粉 小麦粉 油 じゃがいも 豚肉 しょうが 人参/ メロン/
16日	17日	18日	19日	20日
海の日	◆コーンピラフ ★◆はんぺんチーズフライ *フルーツカクテル	★◆横割バンズ ワンタンスープ フィッシュバーガー(鱈) ◆スライスチーズ ココロサラダ	ご飯 *ジンギスカン ◇揚げえびシュウマイ きゅうりのからし漬け	冷やしきつねうどん きなこポテト すいか
	胚芽米 小麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ/ はんぺん 小麦粉 粉チーズ 卵 パン粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 りんご果汁/	横割バンズ 卵 スキムミルク/ ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ/ たらフライ 鱈 パン粉 小麦粉 でん粉 油/ チーズ/ ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/	精白米/ 羊肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 人参 卵/ えびシュウマイ 玉ねぎ すり身 えび でん粉 小麦粉 油/ きゅうり ごま/	ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/ じゃがいも 油 きなこ/ すいか/
23日	24日	25日	<div data-bbox="965 1724 1444 1915" style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>楽しい夏休みを 過ごしてください♪</p> </div> <div data-bbox="726 1892 933 2049" style="text-align: center;">  </div>	
深川めし(東京) ★チキンクラッカー揚げ あげ入りおひたし	*スープカレー(札幌) 小松菜とベーコンのサラダ ★◆アイスクリーム	終業式		
胚芽米 小麦 あさり しょうが 人参 ごぼう みそ 葉大根/ 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー油/ 油揚げ ほうれん草 白菜/	精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ 卵 トマト缶詰/ ベーコン 小松菜 もやし ごま/ アイスクリーム 乳製品 卵黄 寒天など/			

*牛乳は毎日つきます。

*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

* 調味料、だし等記載していないものもあります。

* カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。

