

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～

野菜は、ビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含んでいるため、毎日350g以上摂取することが目標とされています。しかし、札幌市民が1日に食べている野菜の量は平均288g(平成28年度 札幌市健康・栄養調査)で、目標の350gまではあと約60g足りませんでした。そこで、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。

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・晩の毎食で野菜料理を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
- 具だくさん味噌汁(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

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



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
26日	27日	28日	29日	30日
始業式	◆ラム肉のピラフ ◆かぼちゃコロッケ *フルーツカクテル	ごはん 豚汁 ★ししゃもフライ おひたし	こもれびの日	*野菜カレー 和風サラダ 冷凍みかん
	胚芽米 大麦 <u>ピタ</u> ラム肉 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン/ かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ <u>ス</u> <u>キムシルク</u> 米粉 小麦粉 パン粉/ みかん缶詰 バイン缶詰 <u>黄桃缶詰</u> <u>梨缶詰</u> 夏みかん缶詰/	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 味噌/ <u>カラフトししゃも(子供用)</u> 小麦粉 <u>卵</u> パン粉 ごま 青のり/ 小松菜 もやし 糸かつお/		精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん しめじ セロリ <u>ひん</u> しょうが にんにく 小麦粉 カレールウ ケチャップ/ 大根 きゅうり 人参 しらす干し ごま油 ごま/ 冷凍みかん/

- * 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。



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。

人気の給食メニューをご家庭でも！

8月の野菜摂取強化月間にちなんで、給食の「野菜がとれる人気メニュー」のレシピを集めました。長い夏休みの間に、家庭でもぜひ作ってみてください。(レシピは家庭向けにアレンジしています。)

★レタス入り 焼豚チャーハン★



給食の味ごはんメニューの中でもビビンバに次いで2番人気の焼豚チャーハンに、夏の旬のレタスを加えました。7月23日の給食で提供しました。
《1人分の野菜使用量…約70g》

【材料(4人分)】

A	米……………2合	たまねぎ……120g(1/2個)	【作り方】	
	酒……………小さじ1	にんじん……40g(1/3本)		①豚もも肉は1cmの角切りに、しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
	しょうゆ……大さじ1/2	レタス………100g(1/5玉)		②Aの調味料に①を入れて煮立て、豚肉に味がしみるまで煮て取り出す。(作りおきの焼き豚を使うと便利です。)
	水……………	干しいたけ…2枚		③米は研いで30分程水につけた後、酒としょうゆを加えた水分量で炊く。
	豚もも肉(塊)…100g	ホールコーン…20g		④たまねぎ、にんじん、水でもどした干しいたけは1cmの角切りに、レタスは3cmの角切りにする。
	しょうが……1かけ	油……………適量		⑤フライパンに油を熱し、④とホールコーンを炒め、火が通ったら、しょうゆ、塩・こしょう、ごま油で味付けする。
	にんにく……1かけ	しょうゆ……大さじ1		⑥炊きあがったごはん、②、⑤の具をませ合わせ、完成。
	長ねぎ………5cm	塩・こしょう…少々		
	しょうゆ……小さじ2	ごま油………小さじ1/2		
	酒……………小さじ1			
みりん………小さじ1				
水……………適量				

★ほうれん草と ベーコンのサラダ★



さっぱりとしたドレッシングと、から炒りしたベーコンの香ばしさで、野菜がたくさん食べられるサラダです。
《1人分の野菜使用量…約60g》

【材料(4人分)】

A	シュルダーベーコン ……30g(2枚)	【作り方】	
	ほうれん草 ……120g(4株)		①ベーコンはせん切りにし、熱したフライパンでから炒りして油を切り、冷ましておく。
	もやし ……120g(2/3袋)		②ほうれん草はゆでて流水にとり冷まし、3cmの長さに切る。もやしはゆでて流水にとり、冷ます。
	しょうゆ ……大さじ1/2		③Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、①、水気をよく切った
	酢 ……小さじ1		②、白ごまを和え、完成。
	サラダ油 ……小さじ1/2		
	砂糖 ……少々		
	白いりごま ……小さじ1		

★切り干し大根の ナムル★



生徒に人気のナムルに、切り干し大根を加えています。不足しがちな鉄やカルシウム、食物繊維を補うことができます。
《1人分の野菜使用量…約60g》

【材料(4人分)】

A	切り干し大根 ……25g	【作り方】	
	しょうゆ ……小さじ1		①切り干し大根は水でもどして3cmの長さに切り、ゆでて流水にとり冷ます。水気を切り、しょうゆ小さじ1をかけて下味をつける。
	ほうれん草 ……120g(4株)		②ほうれん草はゆでて流水にとり冷まし、3cmの長さに切る。
	にんじん ……20g(1/6本)		にんじんはせん切りにしてゆでて流水にとり、冷ます。
	ハム ……30g(2枚)		③ハムはせん切りにする。
	しょうゆ ……大さじ1		④Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、水気をよく切った
	砂糖 ……小さじ1		①、②の野菜、ハム、白ごまを和え、完成。
	ごま油 ……小さじ1		※トウバンジャンの量で辛さを調節してください。
	酢 ……小さじ1/2		
	トウバンジャン ……適量		
白いりごま ……小さじ1			

