

8月

給食だより



札幌市立明園・札幌北中学校 2021・7・21

野菜、食べていますか？

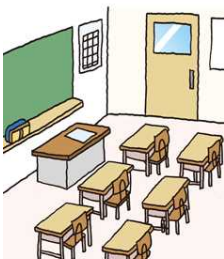


札幌市では、8月を野菜摂取強化月間と定めています。私たちが1日にとりたい野菜の目標量は350gです。350gの野菜は、1皿70gで5皿の野菜料理に相当します。おひたしやサラダ、野菜炒めなど、朝・昼・晩ごはんの三回で食べると上手にとることができます。平成28年に行われました札幌市健康・栄養調査では市民（成人）が1日に食べている野菜の摂取量は男性で297g、女性で281gと目標まで約1皿分足りません。8月は北海道の野菜が旬をむかえ出回ります。ぜひ食卓にもたくさん取り入れましょう。



8月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
23 始業式 	24 <ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし 	25 <ul style="list-style-type: none"> 冷やし たぬきうどん チーズポテト 北海道 ハスカップゼリー 	26 <ul style="list-style-type: none"> 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツサワー 	27 <ul style="list-style-type: none"> スタミナ丼 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) 冷凍みかん
30 <ul style="list-style-type: none"> 豆パン ベーコンシチュー 釧路産たらフライ あさりの スパゲティサラダ 	31 <ul style="list-style-type: none"> 野菜カレー 大根サラダ 			
<small>ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ・糖・パン粉（小麦粉）・シヨートニング（大豆）・片栗粉・大豆油・パツタ・ミックスあさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・味噌・ごま油・ごま</small>	<small>豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・ひなめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・鶏ガラスープ・大根・まぐろ水蒸き・ゆりうり・にんじん・ごま・ごま油</small>	<small>胚芽精米・大麦・豚肉・長ネギ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/くだもの缶詰（みかん・リン・黄桃・梨・なつみかん）・ヨーグルト</small>		

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響（青果物など）で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。
 ☆小魚（しらす干しなど）や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。

— 夏休みの食事のポイント —

<p>な 何でも食べて 夏バテ知らず</p>  <p>バランスのよい食事は夏バテの予防になります。</p>	<p>つ 冷たいものは ほどほどに</p>  <p>冷たい物の摂り過ぎは、消化不良の原因にもなります。</p>	<p>や 野菜をたっぷり 食べましょう</p>  <p>不足しがちな野菜を積極的に摂りましょう。</p>	<p>す 好き嫌いを 克服しましょう</p>  <p>食べる意欲はすべての意欲につながります。</p>	<p>み 皆で楽しい 食事時間を</p>  <p>食事の時間を家族のコミュニケーションの場として活用しましょう。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2学期も元気に会いましょう。

スープカレー

(材料) (4人分)

※味はお好みで加減してください。

米	320g (約2合)
鶏肉	160g
にんにく	少々
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	少々
じゃがいも	230g (2個)
かぼちゃ	150g
揚げ油	適量
さやいんげん	40g
しめじ	20g (1/6袋)
ベースソース用の材料	
つぶしたトマト	大さじ2
たまねぎ	230g (1個)
セロリ	20g (5cm)
りんご	20g (1/10個)
しょうが	少々
にんにく	少々
サラダ油	適量
カレー粉	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
チリパウダー	少々
オールスパイス	少々
こしょう	少々
赤ワイン	小さじ1

《作り方》

- ① たまねぎ・セロリはせん切り、りんごはいちょう切り、しょうがとにんにくはみじん切りにします。
- ② ①を茶色になるまで炒め、トマトとスープを少し入れてミキサーにかけます。
- ③ 鶏肉は、すりおろしたにんにく・塩・こしょうで下味をつけオリーブ油で炒めます。
- ④ じゃがいもは角切り、さやいんげんは2cmに切り、しめじはほぐしておきます。
- ⑤ かぼちゃは角切りにして揚げます。
- ⑥ 鍋に②・残ったスープ・だし汁・鶏肉・香辛料・調味料を加え煮立てます。じゃがいも・しめじ・さやいんげんを加え煮込み、味をととのえます。
- ⑦ 揚げたかぼちゃと仕上げの赤ワインを加えて出来上がりです。

※お米は炊飯しておきます。

スープ	300mL	※ 給食では、鶏がらなどのスープを使用しています。
だし汁	300mL	※ 給食では、鶏がら・たまねぎ・煮干し・昆布でだしをとっています。

季節の野菜を入れてつくとよいですね。

