

# 夏休み&8月 給食だより

札幌市立藻岩中学校  
札幌市立石山中学校



7月も終わりに近づき、明日から約1か月間に及ぶ夏休みが始まります。趣味に打ち込んだり、1学期の復習をしたり、色々な予定や計画があると思います。生徒たちが夏休み中もしっかり食べて、暑さに負けず、充実した夏休みを過ごすことを願っています。8月元気な笑顔で登校する姿を楽しみにしています！



## ☆夏休み中も、しっかり食べましょう！☆

<p><b>な</b> 何でも食べて夏バテ知らず</p> <p>様々な栄養素をとって、元気でいよう！</p>	<p><b>つ</b> 冷たいものはほどほどに</p> <p>冷たいものばかりだと、冷えて胃腸が弱ってしまいます。</p>	<p><b>や</b> 野菜と果物をしっかり食べよう</p> <p>ビタミン・食物繊維・水分が含まれていて、夏バテを防ぎます。</p>	<p><b>す</b> 好きなものと、きらいなものも、食べてみよう！</p> <p>成長とともに好みが変わり、おいしいと思うものが増えます。</p>
<p><b>み</b> みんなで楽しく食事をしよう</p> <p>家族で食事をする機会をもちましょう。</p>	<p><b>の</b> 飲み物の選び方を、考えよう</p> <p>甘い飲み物はほどほどに、飲みすぎは食欲が無くなってしまいます。</p>	<p><b>しょく</b> 食事の時間を決めて、3食食べよう！</p> <p>食事には生活リズムを整える働きがあり、1日を気持ち良く過ごせます。</p>	<p><b>じ</b> 自分で作ろう！</p> <p>自分の食べたいものを作る！家族の食事を作る！将来の為に練習しよう。</p>



## ☆8月は、野菜摂取強化月間です。



### 食べたい！夏野菜



夏の太陽を浴びて元気に育った野菜には、強い日光から体を守る成分が蓄えられています。夏が旬の野菜は、おいしいだけでなく栄養もたっぷりです。たくさん食べたいですね！

8月31日は、8(や)31(さい)の語呂合わせで「野菜の日」です。

野菜には、生活習慣病を予防する上で欠かせない食物繊維、ビタミン、無機質やポリフェノールなどが、たくさん含まれています。成人は1日に350g以上とることが望ましいのですが、平成23年と28年の札幌市健康・栄養調査では約280gで、少ない状況が続いています。

野菜を食べている量が一番少ないのは20代で、30代40代と年齢が上がるにつれて、少しずつ増えています。一番たくさん食べているのは60代と70代です。家でご飯を作る家族が働き盛りで忙しくて、調理にかける時間が短いから、手間のかかる野菜が食卓に登場する量が少ないと考えられます。

健康のため、野菜料理をもう1皿！できる時から頑張ってみませんか！



# 8月の予定献立

27日は、赤と黄のミニトマトです。色が違うと味も違います。そこを味わってほしいと思います。  
30日の野菜カレーには、かぼちゃ・なす・しめじが入っています。野菜のうま味が溶けこんだソースの甘さを味わってほしいと思います。

## ★▲・・・アレルギー対応献立

※牛乳は毎日つきます。

※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。

※しらすやししゃも、あさり等には、いか・たこ・えび・あさりなどの魚介類が混入していることがあります。

※感染症対策のため、献立が変更になる場合があります。



月	火	水	木	金
<b>23日</b> ごはん マーボー豆腐 ひじきいりぎょうざ 小松菜と白菜のおひたし	<b>24日</b> 海藻入り冷しラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 アイスクリーム ▲	<b>25日</b> わかめごはん 豚汁 ★子持ちししゃものカレー天ぷら	<b>26日</b> タコライス ポテトコロッケ パン缶	<b>27日</b> せわりコッパ コーンポタージュ チキンナゲット スティックきゅうり ミニトマト(赤・黄) 鉄入りスライスチーズ
*精白米 *豆腐 豚肉 にんじん 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく 味噌 醤油 黒砂糖 きび砂糖 オイスターソース 酒 ごま油 豆板醤 一味唐辛子 でん粉/ *(豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 砂糖 醤油 しょうが しいたけ ホタテエキス オイスターソース 小麦粉)/ *小松菜 白菜 削り節 醤油/	*ソフトラメン(小麦粉) ハム もやし きゅうり にんじん くきわかめ きざみ昆布 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 洋からし ごま ごま油/ *厚揚げ じゃがいも 豚肉 醤油 酒 しょうが でん粉 小麦粉 にんじん グリンピース きび砂糖 みりん/ *(乳製品 砂糖 水あめ 寒天)/	*胚芽米 大麦 酒 わかめ ごま/ *豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが 味噌 酒 一味唐辛子/ *カラフトししゃも 酒 小麦粉 卵 カレー粉/	*精白米 豚肉 大豆 赤ワイン 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし レタス 小麦粉 カレー粉 ソース トマト水煮 ケチャップ 醤油 黒こしょう オールスパイス チリパウダー/ *(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ とうもろこし にんじん グリンピース スキムミルク マーガリン 醤油 砂糖 みりん 酒 こしょう ごま 小麦粉 パン粉)/	*(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク)/ *とうもろこし ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白こしょう 白ワイン/ *(鶏肉 大豆たん白 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 クラッカー粉 コーンフラワー 米粉 醤油 砂糖 ビロリン酸鉄)/
<b>30日</b> 野菜カレー もやしごまサラダ	<b>31日</b> えび入り冷したぬきうどん チーズポテト 冷凍みかん	<b>9月1日</b> ラム肉ピラフ ★えびシューマイ フルッター フルーツ白玉	<b>2日</b> ごはん ピリカラすきやき いわしスライスあげ	<b>3日</b> 黒糖角食 ポークシチュー たらチーズ焼き 小松菜コーンソテー
*精白米 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ かぼちゃ にんじん なす さやいんげん しめじ セロリ りんご しょうが にんにく 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールソース ケチャップ 醤油 黒こしょう シナモン オールスパイス/ *小松菜 もやし にんじん 醤油 きび砂糖 酢 味噌 酒 豆板醤 ごま/	*ソフトラメン(小麦粉) 素干しえび いわし煮干し あさり にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 かまぼこ ほうれん草 長ねぎ しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子/ *じゃがいも きび砂糖 パター チーズ 牛乳 スキムミルク/	*胚芽米 大麦 パター 白ワイン カレー粉 ラム肉 にんにく 黒こしょう 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン/ *(えび いとよりたい 玉ねぎ 豚脂 パン粉 チキンスープ 小麦粉 でん粉 大豆たん白 醤油 砂糖) 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳/ *みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 なつみかん缶 白玉もち 上白糖 白ワイン/	*精白米/ *豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たまご だけ しょうが にんにく りんご 醤油 きび砂糖 みりん 酒 一味唐辛子 豆板醤 ごま ごま油/ *いわし しょうが にんにく 酒 醤油 でん粉 小麦粉 カレー粉 チリパウダー 黒こしょう/	*(小麦粉 マーガリン 黒砂糖 卵 スキムミルク)/ *豚肉 しょうが にんにく セロリ 黒こしょう 赤ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ 小麦粉 サラダ油 ハヤシルウ トマトピューレ ケチャップ トマト水煮 醤油 ソース きび砂糖/ *たら 白ワイン 黒こしょう チーズ パセリ/ *とうもろこし 小松菜 オリーブ油 黒こしょう/

## ～給食に関わる予定～

藻岩中学校・・・ありません。

石山中学校

23日・・・午前授業、給食無し

8月31日～9月3日

・・・3年生修学旅行および回復休業日



## ～夏休み明けに

お忘れなく!～

エプロン・三角巾・ランチマット・ハンカチ

夏休み中にランチマットやエプロン、三角巾が整っているか、確認をお願いします。衛生的な給食時間のため、御協力をお願いいたします。

