

もいもい

心と体の健康を願って

給食だより



8月

家庭数配付

令和 5 年 7 月 25 日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

明日から夏休みが始まります。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ
夏休みを元気に過ごしましょう。

8月31日は
「野菜の日」
です。

8月は野菜摂取強化月間です 1日350g以上の野菜を食べよう!

野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラルや腸の働きをよくする食物繊維
が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」等の働
きがあることから生活習慣病予防にも効果的です。



1日の野菜摂取目標量は、成人で350g以上（緑黄色野菜
120g、その他の野菜＜淡色野菜＞230g）で野菜のおか
ず5皿程度に相当します。この時期北海道では新鮮な野菜が豊
富に出回っています。いつもの食事に野菜のおかずをもう1品
プラスして、いろいろな種類の野菜を食べましょう。

350gって
どのくらい?



生できざんで両手で3杯くらいの量です。そのう
ち緑黄色野菜（ほうれんそう・トマト・ピーマン・
にんじんなど）を全体の約1/3の量（約120
g）を目安にとりましょう。ゆでたり、炒めたり
加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさ
ん食べやすくなります。

8月のこんだて

月	火	水	木	金
21日 始業式 角食 レタス入り ミネストローネ 日本海産ホッケ フライ いちごジャム ベーコン・じゃがい も・たまねぎ・にんじ ん・レタス・セロリ ・トマト/ほっけ・ 小麦粉	22日 豆とひきにくの カレー コールスロー サラダ 豚肉・たまねぎ・にん じん・セロリー・しょ うが・にんにく・いん げん豆・パセリ・レー ズン・小麦粉/キャベ ツ・にんじん・コーン	23日 冷やしたぬき うどん バターポテト ミニトマト あさり・えび・にんじ ん・春菊・ごぼう・切 干大根・ひじき・小 麦粉・卵・つと・ほ うれんそう・長ねぎ・ しいたけ/じゃがい も・バター・牛乳・ス キムミルク	24日 小松菜とじゃこの チャーハン レバー入り メンチカツ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・豚肉・ にんじん・たまねぎ・ にんにく・こまつな・ しらすほし・しょうが 牛肉・玉ねぎ・豚レバ ー・小麦粉/みかん 缶・パイナップル・黄桃 缶・洋梨缶・夏みかん 缶・りんごジュース	25日 厚揚げ入り 肉炒め丼 味噌汁 冷凍パイ 豚肉・メンマ・にんじ ん・もやし・こまつな 厚揚げ・たまねぎ・り んご・しょうが・にん にく・こま/キャベ ツ・油揚げ・味噌
28日 共栄小振替休業日 ロールパン 麦入り野菜スープ 十勝大豆コロッケ 枝豆 ベーコン・にんじん・ たまねぎ・キャベツ・ セロリー・パセリ・大 麦/じゃがいも・大 豆・たまねぎ・小麦粉	29日 野菜カレー たたききゅうり アイスcream 豚肉・たまねぎ・かほ ちゃ・にんじん・な す・いんげん・しめ じ・セロリー・りん ご・しょうが・にんに く・トマト・小麦粉/ きゅうり・ごま	30日 冷やしラーメン 青のりポテト 冷凍みかん ハム・もやし・きゅう り・コーン・にんじ ん・ごま/じゃがいも 青のり	31日 コーンピラフ チキンナゲット 切干大根のサラダ 胚芽米・大麦・パタ ー・ベーコン・たまね ぎ・にんじん・マッシ ュルーム・コーン・パ セリ/切干大根・まぐ る・にんじん・きゅう り・もやし・ごま/鶏 肉・おから・小麦粉	行事予定 30日もみじの森小 6 年 共栄小 6 年 →校外学習

2 学期も毎日
清潔な「ハンカ
チ」「ランチマッ
ト」「エプロン・
帽子・マスク」
を忘れずに持参
しましょう。

- ・牛乳は毎日 200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。（調味料を除く）
- ・ししゃもやしらす干などの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。
- ・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。

地産地消



地産地消とは、地元で生産された農水産物を地元で消費することです。

厚別区の小・中学校では、地産地消の取り組みとして、「厚別区産のにら」「江別産のじゃがいも・ほうれん草」を使用しています。今月は、厚別区産のにらを使った「厚別スタミナ丼」を提供しました。にらは、厚別区の下野幌地区で吉村さんという農家の方が作ってくださっています。新鮮な状態で学校に届きます。

にらの栄養

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。成長期にカルシウムが不足すると、成長不良を起こします。

カロテン

体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の健康を保つほか、抗がん作用や視力維持などの大切な働きをします。

アリシン

「にら」の強いにおい成分です。アリシンは、スタミナ丼の豚肉に多く含まれるビタミンB1の働きを助け、疲労を回復する効果があります。

ビタミンC

血管や皮膚を強くし、かぜを予防します。



にらちゃん



7月の
給食より

Let's
Cooking!

厚別スタミナ丼

(たれの材料)

<材料(4人分)>

ごはん	・・・	4人分
豚肉(薄切り)	・・・	160g
メンマ	・・・	40g
人参	・・・	1/4本(40g)
もやし	・・・	200g
にら	・・・	80g
油	・・・	適量
白ごま	・・・	少々

しょうゆ	・・・	大さじ1
みりん	・・・	小さじ1
ウスターソース	・・・	小さじ1
砂糖	・・・	大さじ1
玉ねぎ	・・・	少々
りんご	・・・	少々
しょうが	・・・	少々
にんにく	・・・	少々
トウバンジャン	・・・	少々
水	・・・	40ml

<作り方>

- ① 玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにくをすりおろす。
- ② Aをすべて混ぜ、鍋で加熱する。
- ③ 片栗粉を水(分量外)で溶き、②に入れてとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。
- ④ 人参はせん切りにし、にらは3cm程度の長さに切る。
- ⑤ 豚肉は一口大に切る。
- ⑥ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて色が変わるまでよく炒め、メンマ・人参を入れて炒める。
- ⑦ 人参がやわらかくなったらもやしを入れてさらに炒める。
- ⑧ もやしに火が通ったら、にらと③を入れて炒め、白ごまを加えて混ぜ、ごはんには盛りつける。