

給食だより 8・9月

令和6年（2024年）8月26日

札幌市立陵北中学校

野菜を食べよう！

8月31日は野菜の日！

毎日の食事にプラス一皿してみませんか？



野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量をとることができません。1日に食べたい目標量は、**350g以上**です。札幌市健康・栄養調査結果（令和4年度）では、市民（20歳以上）が1日に食べている野菜の量は平均284gで、目標量350g以上をとれている人の割合は29.8%でした。目標まであと小鉢1皿分（約70g）の野菜が不足している現状です。

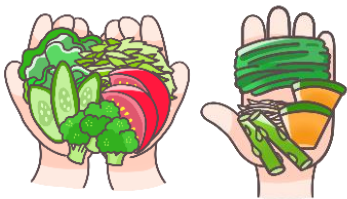
野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、からだの調子をととのえる働きがあります。また、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。野菜を積極的に食べる習慣をつけたいですね。

1日350g以上の野菜を食べるには…

1食当たり・生野菜なら両手1杯

・加熱した野菜なら片手1杯

を食べることを目安にしましょう。



野菜350g以上は、
サラダや野菜主体の小鉢、5皿分以上に相当します

野菜をたくさん食べるコツ

1. 野菜料理は**毎食1皿以上**を習慣に。
2. **加熱**して、かさを減らして食べやすく。
3. **つけ合わせの野菜**も残さずに。
4. **作り置き**で野菜料理の活用を。
5. 外食は1品ものより**定食**を。



9月は食生活改善普及運動月間です！

毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定め、全国的に行われている取組です。「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、バランスのよい食事をとっている者の増加、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善、食塩摂取量の減少を目標としています。

ぜひこの機会に、家庭での食生活を見直してみませんか。



野菜やマカロニが入った、いろいろな食感が楽しめるスープです

イタリアンスープ

<材料> (4人分)

・ベーコン	15g(1枚)	A	・しょうゆ	大さじ1/2
・じゃがいも	140g(1個)		・塩	小さじ1/2
・玉ねぎ	100g(1/2個)		・こしょう	少々
・にんじん	50g(1/4本)		・白ワイン	小さじ1
・ホールコーン	20g		・スープ	600ml
・パセリ	少々			
・マカロニ	20g			

<作り方>

- ①ベーコンはせん切り、玉ねぎ・じゃがいもは角切り、にんじんは小さめの角切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ②ベーコンをから炒りし、玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ③スープ・ホールコーン・じゃがいもを入れて煮る。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤最後に、ゆでたマカロニ・パセリ・白ワインを入れる。
※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。
※マカロニはアルファベット型や星型を使用しています。



8・9月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます。

陵北中

月	火	水	木	金
26 始業式 	27 フィッシュバーガー (横割パンズ+タラフライ) ポーククリームシチュー 盛り合わせサラダ 釧路産タラフライ 揚げ油/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スキムミルク/ミニトマト フロッ コリー きゅうり マヨネーズ	28野菜の日献立 野菜カレー たたききゅうり 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 りんご 生姜 にんにく サラダ油 小麦粉 カレーウ/き ゅうり ごま油 白ごま	29 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/星のコロッケ 揚げ油/枝 豆	30 チキンウィンナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス 胚芽精米 大麦 バター トマト ジュース カットチキンウィンナ ー 玉ねぎ 人参 マッシュルー ム グリンピース サラダ油/レバ ー入りメンチカツ 揚げ油/みかん 缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 夏 みかん缶
2 ごはん スンドゥブチゲ カラフトシヤモの から揚げ 冷凍みかん 豆腐 豚肉 生姜 にんにく サ ラダ油 ごま油 あさり水煮 人 参 玉ねぎ えのき なら/カラフ トシヤモ(子持ち メス) 小 麦粉 片栗粉 揚げ油/冷凍みかん	3フードリサイクル レタス使用 ロールパン レタス入りミネストローネ 白身魚のクラッカー揚げ とうもろこし ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 フードリサイクルレタス マカ ロニ トマト缶 セロリ/真だら切 身 小麦粉 卵 クラッカー 揚 げ油/とうもろこし	4 ごはん じゃがいものそぼろ煮 さんまのカレー揚げ のりの佃煮 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切り干し大根 さやい んげん 干しいたけ 生姜 サ ラダ油/さんま 生姜 小麦粉 片 栗粉 揚げ油/もみのり ひじき 水あめ	5 冷麦 シナモンポテト 黄桃缶 油揚げ 干しいたけ ほうれん 草 長ねぎ/さつまいも 揚げ油/ 黄桃缶	6西区産小松菜使用 たきこみいなり いわしの カリカリフライ おひたし 胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま 焼きのり/いわしのカリカリフライ 揚げ油 西区産小松菜 もやし 糸 かつお
9 ごはん 中華スープ ひじき春巻 マーボーなす ホールコーン 卵 豆腐 たもぎ たけ 黒きくらげ 緑豆春雨 ほ うれん草 ごま油 片栗粉/ひじき 春巻 揚げ油/なす 揚げ油 豚肉 人参 長ねぎ 干しいたけ 生 姜 にんにく サラダ油 片栗粉	10 チーズバーガー (横割パンズ+レバー入りハンバーグ +スライスチーズ) イタリアンスープ 梨 レバー入りハンバーグ スライス チーズ/ベーコン じゃがいも 玉 ねぎ 人参 ホールコーン パセ リ マカロニ/梨	11 スープカレー フルーツサワー 鶏肉 にんにく じゃがいも か ぼちゃ 揚げ油 さやいんげん しめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 サラダ油 トマト缶/みかん 缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 夏 みかん缶 ヨーグルト	12 冷やしラーメン きなこポテト 巨峰 ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 白ごま/フレンチポテト 揚げ油 きなこ/巨峰	13 ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ 温州みかんゼリー 胚芽精米 大麦 バター ベーコ ン 人参 玉ねぎ にんにく ホ ールコーン サラダ油 ほうれん 草/凍り豆腐 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白いりごま 揚げ油/ 温州みかんゼリー
16 敬老の日 	17 ツイストパン チキンクリームシチュー 小松菜サラダ りんご 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ サラダ油 小麦粉 バタ ー 牛乳 豆乳 シュレッドチー ズ スキムミルク/ハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜/りんご	18西区産ピーマン使用 豚ミックス丼 味噌汁 冷凍みかん 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 揚 げ油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 水煮 人参 西区産ピーマン サラ ダ油 白ごま/凍り豆腐 小松菜/ 冷凍みかん	19 十五夜献立 肉うどん 枝豆 ごま団子 豚肉 油揚げ つと 人参 小松 菜 長ねぎ 干しいたけ たも ぎたけ/枝豆/白玉 黒すりごま	20 コーンピラフ ごまザンギ フルーツカクテル 胚芽精米 大麦 バター ベーコ ン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ 油/鶏肉 生姜 にんにく 卵 片 栗粉 白ごま 揚げ油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みか ん缶 りんごジュース
23 振替休日 	24 イカバーガー (横割パンズ+イカバーグ) かぼちゃのポタージュ パイン缶 イカハンバーグ 片栗粉 揚げ油/ ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セ ロリ パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミ ルク シュレッドチーズ/パイン缶	25 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人 参 生姜 にんにく サラダ油 片栗粉/ポークシュウマイ 揚げ油 /切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム 白ごま ごま油	26 ミートと ズッキーニのスパゲッティ フレンチポテト 感想スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 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 揚げ油 小麦粉 デミグラスソー ス/フレンチポテト 揚げ油	27西区産小松菜使用 五目ごはん さわらの オートミールフライ 磯和え 胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけの こ水煮 ひじき 干しいたけ グリンピース サラダ油/さわら切 身 小麦粉 卵 オートミール パン粉 揚げ油 西区産小松菜 白 菜 切りのり
30 玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁 ごま和え えび あさり水煮 さくらえび 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 揚げ油 片栗粉/豆腐 なめこ 長ねぎ/小松菜 もやし 白すりごま	*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。 *果物は気候や価格の変動により、変更になることもあります。 果物アレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。 *あさり、昆布、わかめ等の海産物全般については、 小さなカニやエビ、貝殻等が混入している場合があります。 *揚げ油は2～3回使いまわしています。   			