

# 給食だより

8・9月号

札幌市立美香保中学校  
札幌市立栄中学校

令和6年(2024年)8月26日

## 8月は「野菜摂取強化月間」です!

札幌市では「健康さっぼろ21」推進の一環として、平成16年度(2004年度)から8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。野菜の摂取量は、成人で1日あたり350g(子どもは300g)以上が目標とされていますが、札幌市民の1日の平均野菜摂取量は284gでした(令和4年札幌市健康・栄養調査結果より)。目標まで約70gです。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病を予防する効果があります。この機会に、旬のおいしい野菜を食べましょう。

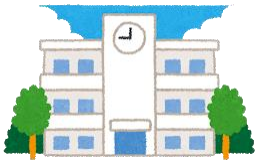
### 70gの野菜ってどれくらい?

トマト(小) やきゅうりなら半分位、キャベツ(大)の葉だと1枚くらいがおよそ70gです。つまり、今の食生活にあと1皿プラスできると、目標の摂取量の350gに大きく近づきます。昼食・夕食は野菜を使った料理を食べることが多いため、朝食にプラスすることが目標達成へのコツです。



## 8・9月の予定献立



月	火	水	木	金
8月26日 <b>2学期始業式</b> (給食なし) 	27日 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆  ソフト麺 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 本みりん ほうれん草 長ねぎ 酢 一味唐辛子 むろ鱈 宗田 昆布 / 星のコロッケ油 / 枝豆 塩	28日 チキンウインナーライス 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 缶詰 白ワイン 塩 カツシユウイナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油 ケチャップ 黒胡椒 / レバー入りメンチカツ 油 中濃ソース / みかん・パイナップル・黄桃・洋梨・夏みかん 缶詰 上白糖	29日 野菜カレー たたききゅうり  白飯 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 南瓜 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご 生姜 にんにく 油 小麦粉 カレー粉 カレールウ 中濃ソース ウスターソース ケチャップ 醤油 塩 黒胡椒 シナモン オールスパイス 鶏がらスープ / 胡瓜 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 ごま	30日 横割パンズ ポーククリームシチュー フィッシュバーガー 鱈 冷凍みかん  横割パンズ / 豚肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 白胡椒 鶏がらスープ / 釧路産たらフライ 油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン / 冷凍みかん
9月2日 白飯 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	3日 冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	4日 たきこみいなり いわしのカリカリフライ おひたし	5日 豚ミックス丼 味噌汁 冷凍みかん	6日 横割パンズ かぼちゃのポターージュ イカバーグ (照り焼きソース) パイン缶詰
白飯 / 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 酒 塩 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / ポークシュウマイ 油 / 切干大根 醤油 ほうれん草 人参 ハム ごま きび砂糖 ごま油 トウバンジャン	ソフト麺 ハム もやし 胡瓜 人参 ごま油 ごま 醤油 きび砂糖 酒 本みりん 塩 酢 からし むろ鱈 昆布 / フレンチポテト 油 きなこ きび砂糖 塩 / 黄桃缶詰	胚芽精米 大麦 上白糖 酢 塩 酒 昆布 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 醤油 きび砂糖 本みりん ごまのり / いわしのカリカリフライ 油 / 小松菜 もやし 糸かつお 醤油	白飯 豚肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン きび砂糖 本みりん ごま / 高野豆腐 小松菜 白味噌 赤味噌 むろ鱈 昆布 / 冷凍みかん	横割パンズ / ベーコン 南瓜 玉ねぎ セロリ パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ / いかハンバーグ 油 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉 / パイン缶詰

# 9月の予定献立



月	火	水	木	金
<b>9日 白飯</b> じゃがいものそぼろ煮 さんまのカレー揚げ のりの佃煮	<b>10日</b> 冷麦 シナモンポテト 巨峰	<b>11日</b> ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ 国産温州みかんゼリー	<b>12日</b> ビビンパプ チンゲン菜のスープ パイン缶詰	<b>13日 黒コッペパン</b> レタス入りミネストローネ 白身魚のクラッカー揚げ 梨
白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 切干大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 赤味噌 本みりん 昆布 / さんま 醤油 酒 カレー粉 生姜 小麦粉 片栗粉 油 / のり ひじき 醤油 酒 本みりん きび砂糖 水飴	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 本みりん ほうれん草 長ねぎ 酢 むろ鱈 宗田 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / 巨峰	胚芽精米 大麦 バター 塩 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 黒胡椒 ほうれん草 醤油 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 本みりん カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油 / 国産温州みかんゼリー	白飯 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 酒 本みりん ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし ごま 酢 一味唐辛子 / ベーコン チンゲン菜 緑豆春雨 ホールコーン 醤油 塩 黒胡椒 酒 鶏がらスープ 昆布 むろ鱈 / パイン缶詰	黒コッペパン / ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ トマト缶詰 セロリ ケチャップ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ とりがら 玉ねぎ / 真鱈 塩 黒胡椒 酒 小麦粉 卵 クラッカー 油 / 梨
<b>16日</b> <b>敬老の日</b> 	<b>17日</b> 肉うどん ごまだんご みかん	<b>18日</b> 五目ごはん さわらの オートミールフライ 磯和え	<b>19日</b> スープカレー フルーツサワー	<b>20日 角食2枚</b> ワンタンスープ塩味 白身魚フライ チョコクリーム
ソフト麺 豚肉 醤油 酒 本みりん 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ きび砂糖 酢 一味唐辛子 むろ鱈 昆布 / 白玉もち ごま きび砂糖 塩 / みかん	胚芽精米 大麦 酒 塩 昆布 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 牛蒡 たけのこ ひじき 干しいたけ クリンピース 油 醤油 きび砂糖 本みりん / さわら 酒 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油 / 小松菜 白菜 のり 醤油	白飯 鶏肉 白ワイン にんにく 塩 黒胡椒 じゃがいも 油 南瓜 さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく カレー粉 トマト缶詰 醤油 赤ワイン 赤ワイン オールスパイス とりがら 煮干し 昆布 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 ヨーグルト 上白糖	角食 / ワンタン皮 豚肉 酒 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 醤油 塩 黒胡椒 とりがら 豚骨 昆布 煮干し 玉ねぎ / 真鱈 酒 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油 / 豆乳 チョコレート ビューコア きび砂糖 コーンスターチ	
<b>23日</b> <b>振替休日</b> 	<b>24日</b> パスタボンゴレ 小松菜とベーコンの サラダ アイスクリーム	<b>25日</b> コーンピラフ ごまザンギ フルーツカクテル	<b>26日</b> 味噌かつ丼 すまし汁 しょうが和え	<b>27日 ロールパン</b> チキンクリームシチュー ほうれん草と コーンのサラダ みかん
ソフトパスタ あさり 白ワイン 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤味噌 塩 黒胡椒 赤ワイン オールスパイス ナツメ 鶏がらスープ / ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 油 きび砂糖 黒胡椒 ごま / アイスクリーム	胚芽精米 大麦 バター 塩 白ワイン 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 油 黒胡椒 / 鶏肉 生姜 にんにく 醤油 酒 卵 片栗粉 ごま 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 りんごジュース 上白糖 白ワイン	白飯 豚肉 酒 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油 赤味噌 きび砂糖 醤油 本みりん ごま油 ごま / 豆腐 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ 醤油 酒 塩 宗田 むろ鱈 昆布 / ほうれん草 もやし 生姜 醤油 本みりん	ロールパン / 鶏肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 白胡椒 鶏がらスープ / ハム ほうれん草 ホールコーン ごま油 きび砂糖 酢 醤油 黒胡椒 / みかん	
<b>30日 白飯</b> スンドゥブチゲ ししやものから揚げ 梨	☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。 より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。 ☆わかめやししやも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。 ☆ししやもは「カラフトししやも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。			
白飯 / 豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トウバンジャン 油 醤油 塩 赤味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ なら とりがら 昆布 煮干し / カラフトししやも 酒 小麦粉 片栗粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 / 梨				