

8月 予定こんだて

栄町中

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
始業式	横割パンズパン ボーククリームシチュー フィッシュバーガー ブロッコリーとコーンのサラダ	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん	冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆	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
	横割パンズパン/豚肉, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, 小麦粉, バター, サラダ油, 牛乳, 豆乳, チーズ, スキムミルク, 白ワイン/たらフライ, 揚げ油, ケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン/ハム, ブロッコリー, ホールコーン, 白ごま	白飯/豆腐, 豚肉, しょうが, にんにく, サラダ油, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, 赤みそ, 醤油, 黒砂糖, きび砂糖, オイスターソース, ごま油, トウバンジャン, 唐辛子, かたくり粉/ぎょうざ, 揚げ油/冷凍みかん	ソフトめん, 油揚げ, 干しいたけ, ほうれんそう, 長ねぎ, 唐辛子/星のコロッケ, 揚げ油/枝豆, 食塩	米, おおむぎ, バター, トマト缶詰, 白ワイン, チキンウインナー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, サラダ油, ケチャップ/レバー入りメンチカツ, 揚げ油/みかん缶詰, バイン缶詰, りんご缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰

※牛乳は毎日200mlつきます。
 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。
 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。
 ※主な使用食材を記載しています。アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。

野菜をもっと食べましょう！

札幌市では、令和5年度から令和9年度にかけて取り組む「第4次札幌市食育推進計画」が策定されました。現状では、札幌市の中学生以上の野菜摂取量は281.9gですが、目標値は350g以上に設定されています。

目標値の350gの野菜は、5皿の野菜料理に相当します。毎食1~2皿を目安に、1日で5皿食べると目標達成です。献立にもよりますが、給食には毎食1~1.5皿程度の野菜が入っています。給食のない夏休みには、意識して野菜を取り入れたいものですね。北海道でとれる夏野菜もたくさんあります。とうもろこし・トマト・なす・ピーマンなど、地元でとれた新鮮でおいしい旬の野菜を味わいましょう。

サラダ おひたし 野菜炒め 貝たくさん味噌汁 野菜の煮物

*** 1日3食に分けて食べましょう**
 朝食を抜いたり夕食を軽く済ませたりすると、1日の必要量をとるのが難しくなります。3食で平均して食べると、無理なく摂取できます。

*** 火を通すとたくさん食べられます**
 生野菜はかさばっているため、たくさん食べたようにも実質は少ないものです。火を通すことでカサが減り、たっぷり食べられます。

つくってみませんか？ 野菜をおいしく給食レシピ

小松菜とベーコンのサラダ

カルシウムと鉄がたっぷり入った小松菜と、ベーコンの風味がきいた和風のサラダです。とっても簡単に作れます！

< 材料 4人分 >

小松菜	4株 (120g)
もやし	1/3袋 (60g)
ベーコン	2枚 (30g)
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	少々
白すりごま	少々

< 作り方 >

- ①ベーコンはせん切りにし、から煎りして油をきって冷ましておく。
- ②小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ③調味料でドレッシングを作る。
- ④水気をきった野菜と①・白すりごま・ドレッシングをよく混ぜて仕上げる。

※給食では、衛生面を配慮して食材をゆでています。小松菜の代わりにほうれん草でもおいしくできます。