

8月のよていにんだて

栄町中

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
始業式	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	横割パンズ イタリアンスープ 焼きハンバーグ(ケチャップソース) とうもろこし	野菜カレー フルーツミックス
	米, おおむぎ, バター, 羊肉, にんにく, 白ワイン, 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, 油, 食塩, カレー粉/白花豆コロッケ, 揚げ油/冷凍みかん	白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, 油, もやし, ほうれんそう, 厚揚げ, 揚げ油, 醤油, 本みりん, 玉ねぎ, りんご, ウスターソース, きび砂糖, しょうが, にんにく, トウバンジャン, かたくり粉, ごま油, 白ごま/だいこん, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ/ミニトマト	横割パンズ/ベーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, パセリ, マカロニ, 醤油, 食塩, 黒こしょう, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/ハンバーグ/ケチャップ, ウスターソース, きび砂糖, 赤ワイン, からし/とうもろこし	白飯, 豚肉, 玉ねぎ, かぼちゃ, にんじん, なす, しめじ, りんご, 小麦粉, カレーパウダー, 中濃ソース, ケチャップ, 醤油, 赤ワイン/みかん缶詰, バイン缶詰, 黄桃缶詰, なし缶詰, なつみかん缶詰, 上白糖
31日 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンド コロッケ パイン缶詰	※牛乳は毎日200mlつきます。 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。 ※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。 ※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。 ※主な使用食材を記載しています。 ★除去食対応献立 ▲代替食対応献立			
ソフトめん, 油揚げ, だし汁, ほうれんそう, 長ねぎ, 醤油, きび砂糖, 本みりん, 穀物酢, 唐辛子/チーズフォンデュサンドコロッケ, 揚げ油/パイン缶詰				

野菜をもっと食べましょう！

札幌市では、令和5年度10月から令和9年度にかけて「第4次札幌市食育推進計画」が推進されています。中学生以上の野菜摂取量281.9g(R4)を目標値350g以上に設定しています。

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。

サラダ

おひたし

野菜炒め

みそ汁

野菜の煮物

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)	
A {	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
	白いりごま	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 Aの調味料でドレッシングを作る。
- ④ 水気をきった野菜と①・白いりごま・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。