

給食だより 8・9月

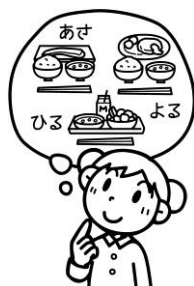
8月31日は野菜の日!! 安全・安心 給食の野菜

札幌市立札幌中学校
令和6年7月24日発行



夏休みがもうすぐ始まります。今年の夏も暑そうです。体調を崩さないように、栄養・睡眠をきちんととるように心がけましょう。特に野菜の摂取は大切です。札幌市の学校給食では、クリーン青果物の使用と地産地消の観点から札幌市内・札幌近郊・北海道内各地から、1年を通して様々な青果物を供給しています。旬の野菜のおいしさを感じることができるよう、その日に納品された新鮮な野菜を使って調理しています。8月31日は野菜の日、そして8月は野菜摂取強化月間です。給食でも野菜を意識していきます。野菜には私たちの体の中では作れない大切な免疫強化必須の栄養素が入っています。夏の野菜には体を冷やす効果もあるので、積極的にとるようにしましょう。

夏休みの食事で 気をつけたいこと



朝食を食べる習慣を!

★夏休みになっても、きちんと朝食を食べるようにしましょう。朝食を食べないと午前中のパフォーマンスが落ちます。朝食の習慣を維持することは、2学期の学校生活だけでなく、今後の受験や試合などにも関係してきます。



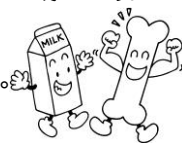
野菜を積極的にとろう!

★野菜の効果を得るため、1日350g、両手に3杯の野菜を目安に食べましょう。ゆでたりするとかさが減って食べやすい量になります。



カルシウムをとろう!

★給食がない日は、牛乳を飲む機会が減り、カルシウム不足になりがちです。カルシウム貯金は成長期にしかできません。乳製品・大豆製品・骨ごと食べられる魚を意識して食べましょう。



8月 LUNCH MENU



月	火	水	木	金
～献立の表記について～ ◎・・・卵(鶏卵・ウズラ卵)を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立(醤油等の調味料も含まれます) ◆・・・えびを使った献立(加工品に使用されているものも含まれます。) ※海産物(小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。 ☆記載のエネルギー量は、牛乳200ml(126Kcal)を含んだ数値です。 ☆牛乳は毎日つきます。 ☆流通の関係等で食材や献立の変更があることもあります。その都度お知らせします。ご理解のほどお願いします。 ☆給食に関するお問い合わせやレシピなど知りたい方は、お子さんを通してまたは電話にて、北栄中の栄養教諭の上田までお知らせください。				
26 始業式 (午前日課)	27 ◎★△横割りバンズパン ★△ポーククリームシチュー △釧路産たらフライ 冷凍みかん 783kcal	28 △野菜カレー △揚げぎょうざ ミニトマト 838kcal	29 △冷やしきつねうどん △星のコロッケ 枝豆 727kcal	30 ★チキンライス △レバー入り メンチカツ フルーツミックス 807kcal
	(横割りバンズパン)(豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・ワイン・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ)(釧路産たらフライ[給食会既成品]・揚げ油・中濃ソース)(冷凍みかん)	(精白米・豚肉・ワイン・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・なす・セロリ・インゲン・しめじ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・バター・カレー粉・カレーフレーク・ワイン・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・鶏ガラスープ)(ぎょうざ[給食会既製品]・揚げ油)(ミニトマト)	(ソフトうどん)(油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・醤油・みりん・砂糖・酒・宗田かつお節・ムロ節・昆布)(星のコロッケ[給食会既製品]・揚げ油)(枝豆・塩)	(胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・中濃ソース・砂糖)(レバー入りメンチカツ[給食会既製品]・揚げ油・中濃ソース)(みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・砂糖)

9月 LUNCH MENU

月	火	水	木	金
2 ご飯 △ピリカラすき焼き △ほっけ竜田揚げ △おかかふりかけ 765kcal (精白米) (焼き豆腐・豚肉・しらたき・玉ねぎ・長ねぎ・たまごたけ・醤油・砂糖・すりごま・みりん・酒・ごま油・トウバンジャン・にんにく・生姜・唐辛子・りんご) (ほっけ・生姜・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・揚げ油) (しらす干し・酒・醤油・糸かつお・砂糖・のり・ごま)	3 大運動会のため 給食なし	4 ◎△味噌カツ丼 △すまし汁 △しょうが和え 743kcal (精白米・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・味噌・砂糖・醤油・酒・みりん・ごま油・ごま) (豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・宗田かつお節・ムロ節・昆布) (ほうれん草・もやし・醤油・生姜・みりん)	5 △冷やしラーメン きなこポテト フルーツミックス 726kcal (ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま・ごま油・醤油・砂糖・酒・みりん・からし・ムロ節・昆布) (じゃが芋・揚げ油・きなこ・砂糖・塩) (パイン缶・みかん缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶)	6 △炊き込みいなり いわしかりかりフライ △おひたし 755kcal (胚芽精米・大麦・酢・砂糖・昆布・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・醤油・酒・みりん・白ごま・のり) (いわしかりかりフライ[給食会既製品]揚げ油) (ほうれん草・白菜・糸かつお・醤油)
9 ご飯 △厚揚げのカレーソース △揚げポークシュウマイ △切干大根のナムル 860kcal (精白米) (厚揚げ・豚肉・豚レバーチップ・生姜・にんにく・油・玉ねぎ・人参・インゲン・小麦粉・油・カレーフレーク・ケチャップ・ソース・ワイン・鶏ガラスープ) (ポークしゅうまい[給食会既製品]揚げ油) (ハム・切干大根・ほうれん草・人参・ごま・醤油・砂糖・ごま油・トウバンジャン)	10 フードリサイクル ◎★△黒コッペパン △レタス入りミネストローネ ◎△鯖のクラッカー揚げ 冷凍みかん 718kcal (黒コッペパン) (ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・フードリサイクルレタス・マカロニ・トマト・セロリ・ケチャップ・醤油・ワイン・鶏ガラ) (鯖・酒・小麦粉・卵・クッカー・パン粉・揚げ油) (冷凍みかん)	11 △ハヤシライス △たたききゅうり パイン缶詰 779kcal (精白米) (豚肉・牛肉・生姜・ワイン・にんにく・油・玉ねぎ・竹の子・人参・セロリ・マッシュルーム・トマト・小麦粉・油・カレー粉・ハヤシフレーク・ケチャップ・ソース・ワイン・醤油・鶏ガラスープ) (きゅうり・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま) (パイン缶詰)	12 もうすぐ十五夜 △冷麦 ごまだんご 巨峰 707kcal (ソフト冷麦・油揚げ・ほうれん草・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・砂糖・みりん・宗田かつお節・ムロ節・昆布) (白玉もち・すりごま・砂糖) (巨峰)	13 △鮭ご飯 豚汁 ★△白花生コロッケ 773kcal (胚芽精米・大麦・紅鮭・わかめ・ごま) (豚肉・豆腐・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・こんにゃく・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・味噌・酒・ムロ節・昆布) (白花生コロッケ[給食会既製品]揚げ油)
16 敬老の日	17 チェンジャブル給食 基準◎★△角食と苺ジャム 変更◎★△豆パン △塩ワタンスープ ◎★△はんぺんチーズフライ 曇718kcal 曇734kcal (精白米) (豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・豆腐・人参・干しいたけ・長ねぎ・醤油・赤味噌・オイスターソース・豆板醤・酒・きび砂糖・黒砂糖・みりん唐辛子・片栗粉) (手持ちシシヤモ・卵・小麦粉・揚げ油) (チキンナゲット[給食会既製品]揚げ油) (の	18 ご飯 △スンドウブチゲ △ししゃもから揚げ △ナムル 762kcal (精白米) (豆腐・豚肉・あさり・生姜・にんにく・酒・赤味噌・醤油・豆板醤・ごま油・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布) (ひじき入り春巻ぎょうざ[給食会既製品]・揚げ油) (ほうれん草・白菜・醤油・糸かつお)	19 △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 768kcal (ソフトパスタ) (ベーコン・あさり・大豆水煮・生姜・ワイン・にんにく・油・玉ねぎ・人参・セロリ・マッシュルーム・トマト・小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・ソース・ワイン・醤油・鶏ガラスープ) (小松菜・ベーコン・もやし・醤油・砂糖・酢・ごま) (アイスクリーム[給食会既製品])	20 ★コーンピラフ ◎△ごまざんぎ フルーツカクテル 775kcal (胚芽精米・大麦・ベーコン・バター・ワイン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油) (鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・卵・片栗粉・揚げ油) (みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・リンゴジュース・砂糖・ワイン)
23 秋分の日 振替休日	24 ◎★△かぼちゃパン ★△チキンクリームシチュー △小松菜サラダ パイン缶またはプルーン ☺740kcal ☺716kcal (ロールパン) (かぼちゃ・ベーコン・たまねぎ・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ワイン・鶏ガラスープ) (ハム・春雨・ひじき・小松菜・醤油・酢・ごま油・砂糖・からし) (プルーン)	25 ご飯 △スープカレー ★フルーツサワー 810kcal (精白米) (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・かぼちゃ・インゲン・セロリ・しめじ・生姜・にんにく・りんご・トマト缶・油・カレー粉・醤油・チリパウダー・オールスパイス・ワイン・鶏ガラスープ) (みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト・砂糖)	26 △醤油ラーメン ◎★△アメリカンドッグ ケチャップつき 黄桃缶詰 807kcal (ソフトラーメン) (豚肉・メンマ・生姜・にんにく・油・醤油・酒・みりん・つとまばご・もやし・人参・長ねぎ・ほうれん草・茗わかれ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布) (フランフルト・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・揚げ油・ケチャップ) (黄桃缶詰)	27 △五目ご飯 ◎△さわらのオートミールフライ △磯和え 732kcal (胚芽精米・大麦・酒・昆布・鶏肉・油揚げ・人参・しらたき・ごぼう・干しいたけ・ひじき・むき枝豆・醤油・酒・みりん・砂糖・油) (さわら・酒・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・揚げ油) (小松菜・もやし・醤油・のり)
30(月) △厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト 790kcal (精白米・豚肉・厚揚げ・メンマ・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・醤油・きび砂糖・ウスターソース・りんご・酒・みりん・生姜・にんにく・トウバンジャン・ごま油・片栗粉・ごま) (大根・油揚げ・味噌・ムロ節・昆布) (ミニトマト)				