

給食だより 18・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8年7月24日発行



夏休みがもうすぐ始まります。今年の夏も厳しい暑さになるのでしょうか。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。暑い夏こそ、野菜を食べることが大切です。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。

未来の健康 は野菜から



最初に野菜を食べよう!

★野菜に含まれる食物繊維が食べ過ぎの防止や急激な血糖値の上昇を抑えます。



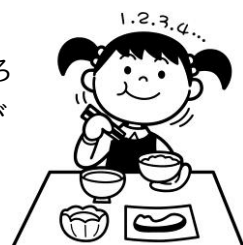
1日350gが目安です!

★両手にいっぱい100g。野菜の効果を得るため、両手に3杯の野菜を食べましょう。ゆでたりするとかさが減って食べやすい量になります。



よく噛んで食べよう!

★時間がある夏休みこそ、よく噛んで食べてみましょう。噛むことで、野菜の栄養が吸収しやすくなり、脳への刺激にもつながり、いろいろな感覚が発達します。



8・9月 LUNCH MENU



月	火	水	木	金
24 始業式	25 △とりめし △白身魚フライ ミニトマト 温州みかんゼリー 732kcal	26 もうすぐ野菜の日 △野菜カレー フルーツミックス 836kcal	27 ●★△ロールパン △イタリアンスープ 焼きハンバーグ すいか 729kcal	28 △肉炒め丼 味噌汁 冷凍みかん 729kcal
	(胚芽精米・大麦・鶏ガラスープ・鶏肉・玉ねぎ・生姜・醤油・酒・塩・砂糖・みりん) (白身魚(ほき)フライ [給食会既製品] 揚げ油) (ミニトマト) (温州みかんゼリー [給食会既製品])	(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・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) (みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・砂糖)	(ロールパン) (ベーコン・ホールコーン・アルファベットマカロニ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・醤油・ワイン・鶏ガラスープ・鶏ガラ) (ハンバーグ [給食会既製品]・ケチャップ・ソース・砂糖・ワイン・からし) (すいか)	(精白米) (豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・醤油・玉ねぎ・生姜・にんにく・酒・砂糖・みりん・トウバンジャン・りんご・ソース・片栗粉) (大根・油揚げ・味噌・昆布・ムロ節) (冷凍みかん)
31 △ピリカラ冷やしラーメン △厚揚げと野菜の甘辛煮 パン缶 727kcal	9/1 ★ラム肉のピラフ ★△白花豆コロッケ フルーツカクテル 796kcal	9/2 大運動会	9/3 ●★△背割りコッペパン ★△コーンクリームスープ チリドック(フランク) 冷凍みかん 736kcal	9/4 △和風そばろごはん 味噌汁 △いわしハンバーグ 808kcal
(ソフトラーメン・ハム・ホールコーン・きゅうり・人参・ラー油・ごま油・すりごま・醤油・味噌・砂糖・酒・玉ねぎ・生姜・にんにく・トウバンジャン・ソース・酢・ムロ節・昆布) (豚肉・醤油・生姜・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・厚揚げ・じゃが芋・人参・砂糖・みりん) (パン缶)	(胚芽精米・大麦・バター・ワイン・カレー粉・羊肉・にんにく・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・油・塩) (白花豆コロッケ [給食会既製品]・揚げ油) (みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・りんごジュース・ワイン・砂糖)		(背割りコッペ) (ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・油・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ワイン・鶏がらスープ) (フランクフルト・ケチャップ・ソース・玉ねぎ・トマトピューレ・チリパウダー・砂糖・ワイン) (冷凍みかん)	(精白米) (鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・生姜・ごぼう・人参・ひじき・油揚げ・醤油・味噌・酒・砂糖・みりん・油) (高野豆腐・小松菜・味噌・ムロ節・昆布) (いわしハンバーグ [給食会既製品]・揚げ油・醤油・砂糖・みりん・片栗粉)

8・9月 LUNCH MENU



月	火	水	木	金
7 △冷麦 ●△とり天 白桃缶 739kcal	8 △小松菜とじゃこの チャーハン △レバー入りメンチカツ フルーツミックス 784kcal	9 ご飯 △小松菜スープ △ひじき入り春巻き △マーボーなす 782kcal	10 ●★△横割りパンズパン ★△かぼちゃのシチュー △釧路産鱈フライ コールスローサラダ 774kcal	11 ご飯 △じゃが芋そぼろ煮 ●△豆腐ボールの磯辺揚げ △ごま和え 825kcal
(ソフト冷麦) (油揚げ・ほうれん草・干しいたけ・長ねぎ・醤油・みりん・酒・砂糖・宗田かつお節・ムロ節・昆布) (鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・卵・片栗粉・小麦粉・ベーキングパウダー・揚げ油) (白桃缶)	(胚芽精米・大麦・ごま油・酒・豚肉・人参・玉ねぎ・にんにく・油・醤油・小松菜・じゃこ・生姜) (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)	(精白米) (ベーコン・小松菜・春雨・ホールコーン・醤油・酒・鶏ガラスープ・昆布・ムロ節) (ひじき入り春巻き [給食会既製品]・揚げ油) (なす・揚げ油・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・干しいたけ・長ねぎ・醤油・味噌・トウモロコシ・酒・砂糖・片栗粉)	(横割りパンズパン) (かぼちゃ・ベーコン・玉ねぎ・人参・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) (鱈フライ [給食会既製品]・中濃ソース) (キャベツ・人参・ホールコーン・酢・油・砂糖・塩・こしょう・からし)	(精白米) (豚肉・酒・生姜・油・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・干しいたけ・生姜・醤油・酒・みりん・黒砂糖・味噌・昆布) (豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・青のり・揚げ油) (小松菜・もやし・すりごま・醤油・砂糖)
14 △ミートとズッキーニの Pasta 青のりポテト ★ヨーグルト 868kcal	15 ★△ごぼうピラフ △十勝大豆コロッケ △厚揚げサラダ 772kcal	16 ご飯 △からし和え △すまし汁 △かれいから揚げ ヤムニョムソース 728kcal	17 ●★△角食 ★△ブロッコリーのグラタン △小松菜とコーンのサラダ いちごジャム 767kcal	18 チェンジャブル給食 ご飯 さつま汁(鶏肉) 基本: △鰯ザンギ 変更: △ごまザンギ △のりとあさりの佃煮 基本76 変更8 7kcal
(ソフトパスタ) (豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・マッシュルーム・セロリー・油・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ソース・ケチャップ・ダイストマト・デミグラスソース・醤油・ワイン・鶏ガラスープ) (じゃが芋・揚げ油・塩・青のり) (カップ入りヨーグルト)	(胚芽精米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・ごぼう・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油) (十勝大豆コロッケ [給食会既製品]・揚げ油) (厚揚げ・揚げ油・生姜・醤油・キャベツ・きゅうり・人参・酢・ごま油・砂糖・ごま)	(精白米) (焼くわ・小松菜・キャベツ・醤油・砂糖・からし) (大豆の花フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・醤油・酒・片栗粉・宗田かつお節・ムロ節・昆布) (かれいから揚げ [給食会既製品]・揚げ油・ケチャップ・醤油・味噌・にんにく・ごま油・砂糖・みりん・ごま・トウモロコシ・ジャム)	(角食) (ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・マッシュルーム・たまねぎ・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・パン粉・粉チーズ) (小松菜・ハム・ホールコーン・油・酢・醤油・油・砂糖・ごま) (いちごジャム)	(精白米) (鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・味噌・酒・みりん・唐辛子・宗田かつお節・ムロ節・昆布) (鰯ザンギ [給食会既製品]・揚げ油) (鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・卵・片栗粉・ごま・揚げ油) (あさり・生姜・のり・ひじき・醤油・砂糖・酒・みりん・水あめ)
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 わかめご飯 豚汁 いわしのカリカリフライ 74 kcal	25 ご飯 △青菜入白マーボー豆腐風 △えびしゅうまい △あげ入りおひたし 8 7kcal
			(胚芽精米・大麦・酒・わかめ・ごま) (豚肉・豆腐・じゃが芋・人参・大根・こんにゃく・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・酒・味噌・ムロ節・宗田かつお節・昆布) (いわしのカリカリフライ [給食会既製品]・揚げ油)	(精白米) (豆腐・鶏肉・小松菜・人参・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・酒・片栗粉・鶏ガラスープ) (えびしゅうまい [給食会既製品]・揚げ油) (油揚げ・醤油・砂糖・みりん・宗田かつお節・小松菜・白菜・醤油)
28 もうすぐ十五夜 △五目うどん ごまだんご 巨峰 73 kcal	29 △たきこみなり △豚肉の竜田揚げ △おひたし 752kcal	30 フードサイクルレタス △タコライス △わかめスープ プルーン (予定) 758kcal	～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。	
(ソフトうどん・豚肉・油揚げ・人参・つとかまぼこ・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たまご・たけ・醤油・みりん・砂糖・酒・宗田かつお節・ムロ節・昆布) (白玉もち・黒すりごま・砂糖・醤油) (巨峰)	(胚芽精米・大麦・砂糖・酢・酒・昆布・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・醤油・酒・砂糖・みりん・ごま・のり) (豚肉・醤油・生姜・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油) (小松菜・もやし・醤油・糸かつお)	(精白米・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・レタス・油・小麦粉・カレー粉・ソース・ケチャップ・ダイストマト・醤油・ワイン・チリパウダー) (わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・ごま・ごま油・昆布・ムロ節・宗田かつお節) (プルーン)		

☆記載のエネルギー量は、牛乳200ml (126Kcal) を含んだ数値です。☆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。ご理解のほどお願いします。