

給食だより

8 月

札幌市立米里中学校  
札幌市立札苗中学校

2021.7.20(火)

もっと野菜を食べよう

## 8月は野菜摂取強化月間です!



札幌市では、平成 16 年から8月を野菜摂取強化月間と定め、野菜摂取の増加を図り、栄養バランスのとれた食生活を実践してもらおうと取組を行っております。しかしながら、札幌市民の野菜摂取量は全国と比較しても少な目です。平成 28 年の札幌市健康・栄養調査では、目標量の 350g より 60g 位（一皿程度）少ないという結果でした。

野菜 350g は、野菜料理にすると5皿にあたります。1日5皿を目標に毎食食べてほしいです。給食でも野菜が70~100g 食べられるように献立をたてています。この時期は栄養たっぷりて安く手に入る旬の野菜をたくさん食べて、暑い夏も元気に乗り切りましょう!

## 野菜350gは両手3杯分です! 野菜の重さは何くらい?



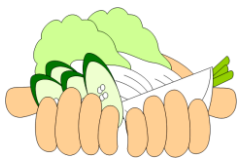
### 緑黄色野菜 (120g)

1日の野菜摂取のうち120g は緑黄色野菜からとることをおすすめします。



### その他の野菜 (230g)

きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、  
なす、大根、もやしなど



### <基本的な野菜の重さ>

●ピーマン 1個		→40g
●トマト(大) 1個		→200g
●なす 1個		→70g
●アスパラ 1本		→20g
●玉ねぎ 1個		→200g

## たたききゅうり

### 《材料4人分》

きゅうり	200g (2本)
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々

A

白いりごま 大さじ1/2



### 《作り方》

- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② ①のきゅうりを A の調味料であえる。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませる。
- ④ 仕上げに白いりごまを加える。

※給食では、衛生面に配慮してきゅうりを熱湯にとおし、冷却してから使用しています。

夏におすすめ野菜料理



# 8月の予定献立



月	火	水	木	金
23日 始業式	24日 うどん 冷したぬきうどん (えび) チーズポテト すいか(予定)	25日 色ごはん たきこみなり 子持ちししゃもの カレー天ぷら しょうが和え(小松 菜・白菜・竹輪)	26日 横割パン コーンシチュー <b>リザーブ給食</b> たらフライカレーソース または 鶏肉の竜田揚げねぎソース フルーツミックス	27日 白飯 カオ・ラトナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶
	【冷したぬきうどん(えび)】ソト うどん・あさり・かたくちいわ し・さくらえび・小麦粉・卵・つと 【チーズポテト】バター・チーズ・牛乳・ たまご【すいか】	【たきこみなり】胚芽精米・米 粒麦・油揚げ・ごま【ししゃもの か-天ぷら】かた子持ちししゃ も・小麦粉・卵【生姜和え】焼き 竹輪	【横割パン】【コーンシチュー】ホ-ルツ ク-ルツ・パ-コン・小麦粉・バター・ 牛乳・豆乳・チーズ・たまご【たら フライカレーソース】釧路産たらフライ・カレー ルツ【鶏肉の竜田揚げねぎソース】鶏 肉・小麦粉【フルーツミックス】みかん缶・ パイ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みか ん缶	【白飯】【カ-ラトナー・ガイ】鶏肉・ 小麦粉・カブチ-・オイスターソース・コー ンチ-【チンゲン菜のスープ】パ-コン・チ ンゲンツァイ・緑豆春雨・ホ-ルツ【パ イン缶】
30日 ラーメン ピリカ冷やしラーメン アメリカンドック 巨峰(予定)	31日 色ごはん コーンピラフ チキンナゲット オレンジゼリー	★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合 があります。ご了承下さい。 ★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の 関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。ご 了承下さい。 ★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。調味料等、記 載していない食材や、変更することもありますのでご了承下 さい。(詳しい食材が載った献立表が必要な方はお知らせ下 さい。)		
【ピリカ冷やしラーメン】ソト-ヌ-ハ ム・ホ-ルツ・ごま油・ごま【アメリカ ンドック】ホ-クワンカ・小麦粉・卵・牛 乳【巨峰】	【コーンピラフ】胚芽精米・米粒麦・ バター・パ-コン・【チキンナゲット(冷凍)】 【オレンジゼリー】パ-レツア-ルツ 濃縮選 元ジュース・粉寒天・みかん缶			



8月26日(木)は  
リザーブ給食です。

## たんぱく質をしっかりとろう！！

### たんぱく質(Protein)

髪の毛をつくる

筋肉をつくる

皮膚をつくる

血液をつくる

内臓をつくる



7月にリザーブ給食のアンケートをおこないました。もうすぐ始  
まる東京オリンピックにちなんで、スポーツ選手の食事には「たん  
ぱく質」が重要であること、そして成長の著しい中学生のみなさん  
の体にも、「たんぱく質」はとても大切な栄養であることを食育ビ  
デオ放送とともにお伝えしました。そんなたんぱく質をしっかりと  
るために8月26日(木)にリザーブ給食を行います。

★たらフライ + カレーソース  
または

★鶏肉の竜田揚げ + ねぎソース

どちらかを選んで、パンにはさんで食べます。

お楽しみに…