

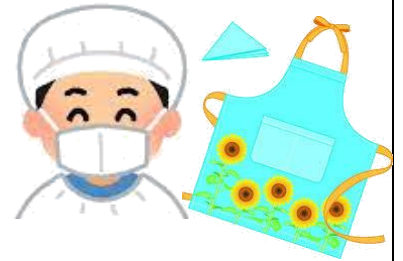
# 給食だより

令和6年(2024年)7月25日

札幌市立中沼小学校

札幌市立札幌北小学校

月	火	水	木	金
<p>《8月予定献立》 *果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。 *使用食材については、下記を御覧ください。 *「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」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。 *牛乳(200ml)は毎日つきます。 *給食当番は、清潔なエプロン、三角巾、マスクが必要です。必ず持たせてください。</p>				
<p>26日 パスタシーフード トマトソース (えび・いか・あさり入り) フレンチポテト</p>	<p>27日 チキンウインナー ライス 南瓜コロッケ ブルーベリー ゼリー</p>	<p>28日 豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり</p>	<p>29日 背割コッペ 麦入り野菜スープ チキンナゲット きなこクリーム</p>	<p>30日 野菜カレー フルーツ カクテル</p>
札幌北小 早出し			札幌北小 6年 給食なし	中沼小 6年 給食なし



26日(月)  
＜パスタシーフード  
トマトソース(えび・  
イカ・あさり入り)＞  
パスタ ベーコン  
えび いか あさり  
ワイン 玉葱 人参  
マッシュルーム セ  
ロリー にんにく  
オリーブ油 パセリ  
小麦粉 カレー粉  
トマト ソース 醬  
油 オレガノ 鶏が  
らスープ  
＜フレンチポテト＞  
フレンチポテト 油  
塩 こしょう

27日(火)  
＜チキンウインナー  
ライス＞  
胚芽米 大麦 バター  
ワイン トマトジュース  
玉葱 人参 チキンウ  
インナー(豚肉・鶏肉) グ  
リンピース サラダ油  
ケチャップ 塩 こしょ  
う  
＜南瓜コロッケ＞  
南瓜 じゃがいも 玉葱  
スキムミルク 砂糖 パ  
ン粉 塩 小麦粉 油  
＜ブルーベリーゼリー＞  
ブルーベリー 砂糖 寒  
天

28日(水)  
＜豚すき丼＞  
ご飯 豚肉 白滝 玉  
葱 竹の子 たもぎた  
け 砂糖 醬油 酒  
みりん ほつれん草  
＜味噌汁＞  
豆腐 わかめ 長ねぎ  
味噌 だし汁(昆布・  
ムロ)  
＜たたききゅうり＞  
きゅうり 醬油 砂糖  
ごま油 ごま

29日(木)  
＜背割コッペ＞  
＜麦入り野菜スープ＞  
ベーコン 人参 玉葱  
キャベツ セロリー  
パセリ 大麦 醬油  
ワイン 鶏がらスープ  
＜チキンナゲット＞  
鶏肉 おから 醬油  
小麦粉 片栗粉 砂糖  
油  
＜きなこクリーム＞  
豆乳 きなこ 砂糖  
コーンスターチ 塩  
バター

30日(金)  
＜野菜カレー＞  
ご飯 豚肉 ワイン  
南瓜 人参 玉葱  
ローリー インゲン  
めじ りんご 生姜  
にんにく トマト カ  
レールウ 小麦粉 カ  
レー粉 ソース ケチ  
ャップ 醬油 鶏がら  
スープ シナモン サ  
ラダ油  
＜フルーツカクテル＞  
みかん缶 パイン缶  
桃缶 梨缶 夏みかん  
缶 リンゴジュース



## おいしい野菜をもっと食べよう!

～野菜料理を1日に何皿食べていますか?～

成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。令和4年に行った「札幌市健康・栄養調査」の結果では、札幌市民(成人)が1日に食べている野菜の量は、平均284gでした。目標の350gまではあと約70g。野菜のおかず1皿程度です。

子どもの野菜摂取目標量は300g以上で、大人と同じく野菜のおかず5皿程度に相当します。

北海道産の野菜が旬で最もおいしい今、いつもの食事に野菜のおかずをもう1皿プラスして、より健康的に、食卓を豊かにしてみませんか?



# ★ 給食では 2皿分の野菜料理 ★

札幌市学校給食栄養士会ホームページにレシピが掲載されています。



給食を1食きちんと食べると2皿分=100gの野菜が摂取できるように献立を考えています。

子どもたちに人気の野菜メニューは、磯和え(茹でた野菜に海苔と醤油を和えたもの)・たたききゅうり・ナムル・ほうれん草とベーコンのサラダ・イタリアンスープ・かぼちゃコロッケなどなど。野菜たっぷりのミートソースやドライカレーも、大人気です。是非、御家庭でも給食レシピを参考にしてください。

札幌市民は野菜が不足気味です！



## 栄養たっぷり 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、枝豆、ゴーヤなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。



### ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦み成分の「ククルピタシン」などが、活性酸素の生成を抑制する抗酸化物質で、「夏バテ」解消に役立ちます。



### トマト

太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色素は、「リコピン」というカロテンの一種です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きがをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」解消に役立ちます。

### かぼちゃ・ピーマン

黄色やだいたい色の色素は「β-カロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があります。「夏バテ」解消に役立つとともに、皮膚を美しく保ちます。



### モロヘイヤ

ビタミンA・B群・Cを豊富に含み、特にβ-カロテンは、ほうれん草の2.5倍と多く、ビタミンB1とB2は体力増強や疲労回復に効果があります。

また、ビタミンB6や葉酸も免疫力を強化します。特に、きざむと出るヌルヌル成分「ムチン」は胃粘膜を保護し、消化吸収を促進させ、「夏バテ」解消に役立ちます。

### とうもろこし

とうもろこしの胚芽には、リノール酸やビタミンB1・B2・B6・Eが多く含まれ、たんぱく質、脂肪、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

特に、ゆでても損失しにくいビタミンB2は、身体の成長と細胞の再生を助けます。

