



8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市の健康づくり計画「健康さっぽろ21」では、市民の野菜摂取量の増加を図り、“栄養バランスのとれた食生活の実践”および“地産地消を促進させること”を目的に、8月を『野菜強化月間』として、また8月31日を『野菜の日』として、野菜摂取の増加を進める取組を行っています。

野菜はビタミン C などの各種ビタミンやカリウムなどの微量栄養素の他、食物繊維が多く含まれており、生活習慣病を予防する上で欠かせない食品です。野菜摂取を意識して、健康な食生活を実践しましょう。

①量をとるなら、加熱した野菜料理を

③旬の野菜を取り入れて、彩りよく食べる



煮る

ゆでる

炒める

②肉や魚を食べる時は、その倍量の野菜を



付け合わせも
残さず食べる



旬の野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富です。いろいろな色の野菜を食べましょう。

④外食時には野菜料理を1品追加する

サラダや野菜炒めなどで、積極的に野菜を取りましょう。



真栄中 8・9月のこんだて

清田区産のポラスターほうれん草、干しいたけを使用します！



月	火	水	木	金
24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
始業式	冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンド ドクロッケ 洋なし缶	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 冷凍みかん	ロールパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし
	ソフトめん、油揚げ、干し椎茸、ポラスターほうれん草、長ねぎ、唐辛子/チーズフォンデュサンド コロッケ/なし缶詰	胚芽米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/白身魚フライ/きゅうり、ごま油、白ごま/温州みかんゼリー	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、厚揚げ、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、豆板醤、ごま油、白ごま/だいコーン、油揚げ/冷凍みかん	ロールパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マカロニ/ハンバーグ/とうもろこし
31 日	1 日	2 日	3 日	4 日
野菜カレー フルーツミックス 8/31は野菜の日！	ピリカラ冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 パイン缶詰	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ ミントマト	前期期末テスト	
白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、トマト缶/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶	ソフトラーメン、ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油、白ごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤/厚揚げ、小麦粉、じゃがいも、豚肉、しょうが、にんじん	胚芽米、大麦、バター、羊肉、にんにく、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/白花豆コロッケ/ミントマト		



月	火	水	木	金
7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし	冷麦 とり天 黄桃缶 	小松菜とじゃこの チャーハン メンチカツ フルーツカクテル	肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃの天ぷら	レーズンパン 塩ワンドンスープ いわしのカリカリフ ライ キャロットゼリー 
白飯/豆腐、鶏肉、小松菜、長ね ぎ、にんじん、しょうが、にんにく/ えびシュウマイ/油揚げ、小松 菜、白菜	ソフト冷麦、油揚げ、干し椎茸、 ポーラスターほうれん草、長ねぎ /鶏肉、しょうが、にんにく、卵、小 麦粉/黄桃缶	胚芽米、大麦、ごま油、豚肉、に んじん、玉ねぎ、にんにく、小松 菜、かたくちいわし煮干し、しょう が/レバー入りメンチカツ/みか ん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、 夏みかん缶、りんごジュース	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、も やし、小松菜、玉ねぎ、りんご、し ょうが、にんにく、豆板醤、ごま 油、白ごま/凍り豆腐、わかめ、長 ねぎ/かぼちゃ、小麦粉、卵	レーズンパン/ワンドン皮、豚肉、 にんじん、ポーラスターほうれん 草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょう が、にんにく /いわしのカリカリ フライ/にんじん、オレンジジュース、 粉寒天
14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
ご飯 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	五目うどん ごまだんご 黄桃缶 	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし	タコライス ワカメスープ パイン缶詰 	ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 梨
白飯/豆腐、小松菜、えのきたけ /鶏肉、しょうが、にんにく、卵、白 ごま/あさり、しょうが、もみのり、 ひじき	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、 にんじん、小松菜、ごぼう、長ね ぎ、干し椎茸、たまごたけ、唐辛 子/白玉もち、黒ごま/黄桃缶	胚芽米、大麦、油揚げ、にんじ ん、干し椎茸、ひじき、白ごま、焼 きのり/豚肉、しょうが、小麦粉/ 小松菜、もやし、系かつお	白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、 にんじん、しょうが、にんにく、コー ン、レタス、小麦粉、トマト缶/わ かめ、豆腐、干し椎茸、長ねぎ、 白ごま、ごま油/パイン缶	ロールパン/あさり、ベーコン、じ ゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセ リ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、 スキムミルク、チーズ/厚揚げ、しょう が、小麦粉、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ごま油、白ごま/梨
21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日 水水	ごぼうピラフ 十勝大豆コロケ フルーツミックス	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
28 日	29 日	30 日	10 月 1 日	2 日
ご飯 大豆フレークの すまし汁 かわいい唐揚げ からし和え 	ミートとズッキーニの スパゲティ スパイシーポテト アイスクリーム 	わかめごはん 豚汁 コーンフライ	カレーライス あさりのサラダ	横割バンズ かぼちゃシチュー フィッシュバーガー コールスローサラダ
白飯/大豆フレーク、豆腐、ポー ラスターほうれん草、長ねぎ、干 し椎茸/かわいい唐揚げ、玉ねぎ、 しょうが、にんにく/焼きちくわ、小 松菜、キャベツ	スパゲティ、パセリ、豚肉、玉ね ぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュ ルーム、セロリ、にんにく、ズッキ ーニ、小麦粉/じゃがいも/アイス クリーム	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、 白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが /コーンフライ	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじ ん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょう が、にんにく、小麦粉/あさり、しょ うが、きゅうり、キャベツ、にんじ ん、ごま油、白ごま	横割バンズ/ベーコン、かぼち ゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小 麦粉、バター、牛乳、豆乳、チー ズ、スキムミルク/たらフライ/キャ ベツ、にんじん、コーン

- ★牛乳は毎日 200ml つきます。
- ★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。
- ★食材調達のため、統一献立から一部変更しています。
- ★食材の入荷状況によって献立を変更することもあります。果物については、収穫状況等により変更する場合があります。御了承ください。
- ★教室の机が、そのまま食事をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットを毎日必ず持たせてください。
- ★しゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。

十五夜献立

今年の十五夜は 9/25 (金) ですが、一足早く 9/15 (火) に十五夜献立を実施します。

フードリサイクルレタス

9/17(木)のタコライスに、札幌産フードリサイクルレタスを使用します。

塩活通信～イタリア～

9 月 29 日 (火) は塩活通信を配付します。今回はイタリアの塩活についての内容です。当日はイタリアメニューとして「ミートとズッキーニのスパゲティ」が給食に登場します。

