

給食だより



令和6年(2024年)7月23日

札幌市立新琴似中学校

札幌市立新川西中学校

8月は野菜摂取強化月間です!

もうすぐ8月になりますね。8月は野菜摂取強化月間、「8・3・1(やさい)」の語呂合わせから8月31日は野菜の日です。野菜には体の調子を整え、病気になりにくくするビタミン・ミネラル、腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれており、給食でも積極的に季節の野菜を献立に取り入れています。野菜をしっかり摂取して、健康な食生活を実践しましょう。

1日に必要な野菜の量とは?

1日に必要な野菜は、成人で **350g** です。

※6~8歳で240g、9~11歳で290g

新琴似中のランチルーム給食で
お話しした内容です!

色の濃い「緑黄色野菜」を100g、色の薄い「淡色野菜」を200gの計350g摂取することが理想です。野菜350gの目安は、生の野菜で両手に約3杯、おかずにするると小鉢で約5杯です。様々な野菜を好みに合わせて色々な調理方法で味わってください。



生野菜は、かさばるのでたくさん食べるのは大変なことです。茹で・炒め・煮て火を通すことで野菜の力が減り、野菜をたくさん食べることができます。いつもの食事に、野菜を加熱した簡単なメニュー(炒める・煮る・電子レンジ加熱など)の1品追加や、野菜と好きな食材を組み合わせ、好みの味付けで調理するなどして野菜の摂取量を増やしましょう!

8月の予定献立

月	火	水	木	金
26日 始業式 給食なし 	27日 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん 白飯/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・ねぎ・しいたけ・オリーブオイル・ごま油・トウモロコシ・一味唐辛子・片栗粉/キムチ・玉ねぎ・ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・でん粉・小麦粉	28日 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆 ソウメン・油揚げ・しいたけ・ほうれん草・ねぎ・一味唐辛子・だし汁(むろあじ・昆布・宗田)/じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・マッシュポテト・パン粉・小麦粉・ソース/水あめ・でん粉/枝豆	29日 チキンウインナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・トマト・鶏肉・豚肉・水あめ・えんどう豆たん白・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリルレバー/ケチャップ/牛肉・玉ねぎ・豚脂・豚脂・牛脂・豚肉・でん粉・大豆たん白・ケチャップ・パン粉・小麦粉・でん粉/缶詰(みかん・バナナ・黄桃・なし・なつみかん)	30日 野菜カレー たたききゅうり 白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・しめじ・しいたけ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・中濃ソース/ケチャップ・鶏がらスープ/きゅうり・ごま油・ごま

- ・牛乳は毎日200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。(調味料等を除く)「/」は献立の区切りです。
- ・し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場合があります。
- ・かれい唐揚げ、いわしのカリカリフライは製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりまして、混入する場合がありますのでしたのでお知らせいたします。
- ・野菜や果物については、収穫状況等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

野菜を使った給食レシピ

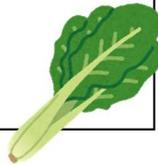


ストローポテトサラダ

小松菜サラダ

< 材料 4人分 >

- 小松菜……………100g (3株)
- ひじき……………1.5g (小さじ 1/2)
 - しょうゆ……………小さじ 1/2
 - 砂糖……………少々
- はるさめ……………20g
- ハム……………30g (3枚)
 - しょうゆ……………大さじ 1
 - 砂糖……………小さじ 1 と 1/3
 - ★ 酢……………大さじ 2/3
 - マスタード……………少々
 - ごま油……………小さじ 1/3

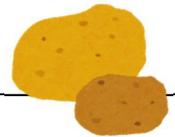


< 作り方 >

- ① ひじきを水につけてもどし、しょうゆと砂糖で煮て下味をつける。
- ② 小松菜・はるさめはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③ ハムはせん切りにする。
- ④ ①・②・③・★のドレッシングでよく混ぜる。

< 材料 4人分 >

- ハム……………20g (2株)
- きゃべつ……………100g
- きゅうり……………50g (1/2本)
- コーン……………20g
- じゃがいも……………100g
- 揚げ油
 - ★ 酢……………小さじ 1 と 1/2
 - 砂糖……………小さじ 2/3
 - しょうゆ……………小さじ 1
 - 塩・こしょう……………少々
- 白ごま……………大さじ 1/2



< 作り方 >

- ① じゃがいもは細いせん切りにし、水にさらし水気を切り、油で揚げて冷ましておく。
- ② ハムはせん切りにする。
- ③ きゃべつは太めのせん切り、きゅうりもせん切りにし、さっとゆでて水で冷まし、水を切っておく。
- ④ 食べる直前に、揚げたじゃがいも2/3と、ハム・野菜・白ごまをAのドレッシングであえて盛りつけ、残りのじゃがいもを上にかける。

スープカレー

< 材料 4人分 >

- 鶏肉……………160g
- にんにく……………少々
- 塩・こしょう……………少々
- オリーブオイル……………少々
- じゃがいも……………230g (2個)
- かぼちゃ……………150g
- 揚げ油
- さやいんげん……………40g

しめじ

(ベースソース用の材料)

- つぶしたトマト……………大さじ 2
- 玉ねぎ……………230g (1個)
- セロリ……………20g (5cm)
- りんご……………20g (1/10個)
- しょうが……………少々
- にんにく……………少々
- サラダ油……………適量

- カレー粉……………小さじ 2
- しょうゆ……………大さじ 1
- 塩……………小さじ 1
- チリパウダー……………少々
- オールスパイス……………少々
- こしょう……………少々
- 赤ワイン……………小さじ 1
- スープ……………300ml
- だし汁……………300ml

< 作り方 >

- ① 【ベースソース】たまねぎ・セロリはせん切り、りんごはいちょう切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
 - ② 【ベースソース】①を茶色になるまで炒め、トマトとスープを少し入れてミキサーにかける。
 - ③ 鶏肉は、すりおろしたにんにく・塩・こしょうで下味をつけオリーブ油で炒める。
 - ④ じゃがいもは角切り、さやいんげんは2cmに切り、しめじはほぐしておく。
 - ⑤ かぼちゃは角切りにして揚げる。
 - ⑥ 鍋に②・残ったスープ・だし汁・鶏肉・香辛料・調味料を加え煮立てる。じゃがいも・しめじ・さやいんげんを加え煮込み、味をととのえる。
 - ⑦ 揚げたかぼちゃと仕上げの赤ワインを加える。
- ※ 給食では、鶏がら・たまねぎ・煮干し・昆布でだしをとっています。



※ 火加減や味付け、分量など、お好みでアレンジして作ってみてくださいね。 ※