

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

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、おかずにとすると小鉢で約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。



新琴似中のランチルーム給食でお話した内容です！

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・オイスターソース・ごま油・トバシダツ・一味唐辛子・片栗粉／キハツ・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 ソトめん・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・コソワラ・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・グリルベーク・ケチャップ／牛肉・玉ねぎ・豚ひき肉・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・パイ・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・セリ・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。
- ・かわいい唐揚げ、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。

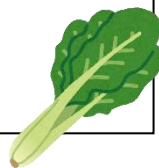
野菜を使った給食レシピ



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



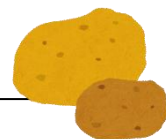
< 作り方 >

- 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。

ストローポテトサラダ

< 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。 ※