

8月給食だより

札幌市立新陵中学校
札幌市立八軒中学校

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、平成16年より**栄養バランスのとれた食生活および地産地消を促進**することを目的に**8月を「野菜摂取強化月間」**として定めています。今年度の共通標語は「**1日3回ベジだべさ！**」です。

健康のために**1日にとりたい野菜の目標量は350g以上**とされていますが、令和4年度札幌市健康・栄養調査によると札幌市民の野菜平均摂取量は284gでした。野菜を食べる回数が多い人ほど目標量の野菜を摂れている傾向にあります。**まずは野菜を食べる回数を意識して増やしてみましょう！**

給食では8月31日(やさいの日)に**野菜カレー**を予定しています。玉ねぎや人参、南瓜、なす、しめじなどを一人分で**約170g**使用します！

裏面には手軽にカット野菜や冷凍野菜を使用した野菜レシピを掲載しております。ぜひお試しください！



予定献立

- ★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
- ★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め御了承ください。
- ★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。

★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。より詳しく知りたい場合は、栄養教諭まで御連絡ください。

月	火	水	木	金
24 始業式	25 ピリ辛冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 パイン缶 ソフト麺・ムシ・人参・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・白すりごま・醤油・味噌・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・ウスターソース/厚揚げ・醤油・片栗粉・小麦粉・じゃがいも・豚肉・生姜・人参・グリーンピース	26 とりめし 白身魚フライ(ホキ使用) たたききゅうり 温州みかんゼリー 胚芽精米・大麦・醤油・鶏肉・生姜・玉ねぎ/白身魚フライ(ホキ使用)/(加工品)/きゅうり・醤油・ごま油・白ごま/温州みかんゼリー(加工品)	27 白飯 小松菜スープ ひじき入り春巻 マーボーなす 白・コーン・小松菜・春雨・コーン・醤油/ひじき入り春巻(加工品)なす・豚肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・生姜・にんにく・味噌・醤油・片栗粉・豆板醤	28 背割りコッペパン コーンクリームスープ ポークウィンナー(チリソース) 冷凍みかん コーン・白・コーン・玉ねぎ・人参・パ・パ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・片栗粉・チーズ・ポークウィンナー・ケチャップ・中濃ソース・玉ねぎ・トマト・ヨーグルト・からし・パ・パ・ケチャップ
31 野菜の日 野菜カレー フルーツミックス 白飯・豚肉・玉ねぎ・南瓜・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレー・中濃ソース・ウスターソース・ケチャップ・醤油・ソシ・オールスパイス/みかん缶・パ・パ・缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶	9/1 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンド 洋梨缶 ソフト麺 油揚げ 干し椎茸 醤油 ほうれん草 長ねぎ 一味/チーズフォンデュサンド(加工品)	2 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん 胚芽精米・大麦・バター・カレー粉・ラム肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン/白花豆コロッケ(加工品)	3 肉炒め丼(小松菜) 味噌汁 かぼちゃの天ぷら 白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・醤油・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま/高野豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌/かぼちゃ・小麦粉・鶏卵	4 レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ(中濃ソース) とうもろこし 白・コーン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パ・パ・マカロニ・醤油/ハンバーグ(加工品)・中濃ソース/とうもろこし

ハードルが高いイメージが
ある野菜の調理...

包丁や火を使う調理は難しい...

でかきかなるや時間のことかは...

食べ切れず野菜が傷んでしまう...

カット野菜や冷凍野菜を活用してみよう!

下処理も切る手間もなし

面倒な皮むきやあく抜きをしなくていい!

包丁・まな板も不要!

好きな量だけすぐ使えて便利

使い切りやすく、食品ロスを減らせる!
いつもの料理に“ちょい足し”できる!



ほうれん草のなめたけ和え

1人分：野菜量 75g
エネルギー 25kcal 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)



作り方

- 1 冷凍ほうれん草を耐熱皿に平らに広げ、ラップをせずに 600Wの電子レンジで2分加熱する。
- 2 冷水にさらして水気をほる。
- 3 ボウルにほうれん草となめたけを入れて和える。

レシピおすすめポイント
材料2つを混ぜるだけ♪

キャベツ巻き

1人分：野菜量 85g
エネルギー 32kcal 食塩相当量 0.4g

材料 (4人分)

キャベツ...小さめ4枚
大葉...4枚
もやし...1/2袋
小ねぎ...2本
かに風味かまぼこ...4本
黄ピーマン...1/8個
サラダ菜...適量

A [スイートチリソース...小さじ2
レモン汁...小さじ2
しょうゆ...小さじ1/3]

作り方

- 1 キャベツは塩(分量外)を入れたお湯でゆで、冷水にとって水気をしっかり拭き取る。芯の部分はそぐ。もやしはさつとゆでて、冷水にとり水気を切っておく。黄ピーマンは千切りにする。
- 2 キャベツを広げ、手前に大葉を敷き、上に具をのせて、左右を折り込みながらきつめに巻く。
- 3 食べやすい大きさに切り、サラダ菜を敷いた皿に盛り、Aのソースをつけて食べる。

にんじんラペ

1人分：野菜量 68g
エネルギー 29kcal 食塩相当量 0.5g



材料 (4人分)

にんじん...2本
パセリ(みじん)...小さじ1

A [酢...大さじ2
レモン汁...大さじ1
砂糖...小さじ1/2
オリーブ油...大さじ1
塩...小さじ1/3
こしょう...少々]

レシピおすすめポイント
レモンの酸味で塩分を控えることができます♪



うちで作ろう!うちで食べよう!

このほかに、札幌市公式ホームページで野菜レシピが多数ご覧いただけます



～このリーフレットに掲載しているレシピは大人向けです。お子さんには切り方や味付けを工夫して調整しましょう～



時短アレンジ

野菜は、電子レンジを使って加熱するのもOK♪



作り方

- 1 Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 2 にんじんは皮をむき、1/5本をすりおろし、1と混ぜておく。
- 3 残りのにんじんは、せん切りにして、塩少々(分量外)をふり入れてよくもむ。しんなりしたら、水気をしぼる。
- 4 ボウルに2と3を入れてよく混ぜ、味をなじませる。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。