



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

明日から、夏休みが始まります。長い休みは、夜更かしをしてしまったり、寝坊をして朝ご飯を抜いてしまったりと生活リズムが崩れがちです。暑さに負けない食生活を心がけ、規則正しい生活で、夏休み中も元気に過ごしてほしいと思います。

1日3回ベジだべさ!

気温が高くなり、お店では旬のおいしい夏野菜をよく見かける季節となりました。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と目標量を大きく下回っています。

みなさんの野菜摂取量はいかがでしょうか?自分の食生活を振り返って、1日3回ベジ(野菜)を食べている日はどのくらいありますか?夏休み中は、自分で食事を用意したり、選択する機会も増えると思います。1日3回の食事を食べることに加え、旬のおいしい夏野菜があふれる今、積極的に野菜を食べてほしいと思います。



また、**地域で生産された農産物をその地域で消費**することを**地産地消**といいます。新鮮でおいしい状態で手に入るだけでなく、遠くから輸送しないので環境への負担を減らすというメリットがあります。

農林水産省では「第4次食育推進基本計画」に基づき、学校給食で地産地消の食材を取り入れる動きを推進していますが、札幌市の学校給食でも、札幌市内や北海道内で作られた地産地消の食材を積極的に取り入れています。



よていこんだて

- ★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、ご了承ください。

【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。

月	火	水	木	金
8/26	27 ご飯 マーボー豆腐 揚げ餃子 冷凍みかん	28 横割バンズ ポーククリームシチュー 釧路産たらフライ 盛り合わせサラダ	29 野菜カレー たたききゅうり	30 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆
始業式	白飯・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・椎茸・赤味噌・醤油・黒砂糖・きび砂糖・オリーブオイル・清酒・ごま油・豆板醤・一味唐辛子・片栗粉/キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・粒状大豆たん白・植物油・醤油・食塩・清酒・香辛料・砂糖・加工デンプン・小麦粉・菜種油/みかん	パン/豚肉・白ワイン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・オリーブオイル・食塩・白こしょう・白ワイン・スープ(鶏がら)/スリザン・パン粉・小麦粉・イースト・並塩・シュートソルト・植物油・グリセリン脂肪酸エステル・ブドウ糖全糖・ソウダ・でん粉・じゃが芋でん粉・さつま芋でん粉・イーストフード・バター・ミルク・小麦粉・ソルビン酸・増粘剤(アラビノース)・白こしょう・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン/ミニトマト/ロケット・きゅうり・マヨネーズ	白飯・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・南瓜・人参・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・林檎・生姜・にんにく・サラダ油・小麦粉・加工粉・加水分・中濃ソース/ウスターソース/ケチャップ・醤油・食塩・黒こしょう・ソルビン酸・イースト・スープ(鶏がら)/きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白いりこま	ソフトめん・油揚げ・椎茸・醤油・きび砂糖・清酒・みりん・だし汁(むろと)・赤田・昆布・ほうれん草・長ねぎ・酢・一味唐辛子/じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・豚脂・マヨネーズ・食塩・香辛料・酵母・パン粉・小麦粉・ソルビン酸・デキストリン・植物油・還元水あめ・でん粉・炭酸 Ca・ビタミンC・調味料(無機塩)・菜種油/枝豆・食塩

エフロン・三角巾・マスク・ランチョンマットを忘れずに持ってこよう!