

給食だより

令和6年(2024年)7月 25日
札幌市立西岡北中学校
札幌市立澄川中学校

暑い日が続いています。暑さは体にとってストレスになることがあります。栄養バランスの良い食事をしていないと、ストレスで免疫力が低下し、体調をくずしやすくなります。旬の夏野菜や、果物を取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう。



健康寿命を延ばそう



SMART LIFE PROJECT

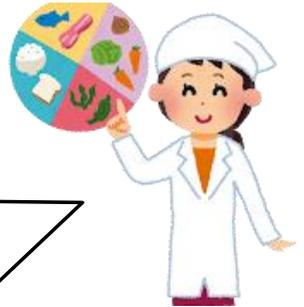
なかしよく
中食を上手に使って、
主食・主菜・副菜を
揃えよう

中食で
バランスを
プラス

SMART LIFE PROJECT

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。おうちご飯に中食をプラスするときは、主食・主菜・副菜が揃うように意識しましょう。食事をおいしく、バランスよく。

中食(なかしよく)とは、惣菜店やお弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入して食べる形態の食事のことをいいます。外食店の宅配や出前などを利用して、購入したものを食べる形態も中食です。お弁当や惣菜には、栄養表示や、原材料・添加物・アレルギー表示・消費期限・保存方法などが記載されています。購入の際の目安にチェックしてみると良いです。



出典:厚生労働省

「もっと野菜をたべよう！」
8月は、野菜摂取強化月間です。
いつも以上に意識して野菜を食べましょう。

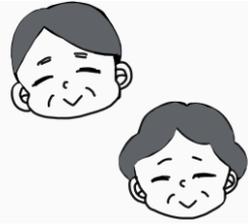
- ▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
- ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。
- ▲天候などの都合により、食材(特に果物などは)変更になる場合があります。
- ▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
- ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性がります。

8月の予定献立

月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日
横割パンズ ポーククリーム シチュー フィッシュバーガー ミニトマト 西岡北中 給食なし	野菜カレー 小松菜とコーンの ソテー	冷やしきつねうどん 星のコロッケ パイン缶詰	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	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ みかん
横割パンズ/豚肉、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、チーズ、スキムミルク/すけとうだら、パン粉、小麦粉、でん粉、ライ麦粉、油/ミニトマト	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、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、トマト缶詰/ホールコーン、こまつな、バター	ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ/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、油、パイン缶詰	米、おおむぎ、バター、トマトジュース、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/牛肉、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、小麦粉、粉末状大豆たんぱく、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、オイスターソース、ごま油、かたくり粉/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、豚肉、鶏肉、粒状大豆たんぱく、でん粉、小麦粉、油/みかん
9月2日	3日	4日	5日	6日
横割パンズ かぼちゃの ポターージュ イカバーグ パイン缶詰	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ 国産温州みかん ゼリー	ご飯 じゃがいもの そばろ煮 さんまのカレー揚げ のりの佃煮
横割パンズ/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリー、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/いか、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、油/パイン缶詰	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、厚揚げ、油、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、ごま/だいこん、油揚げ/ミニトマト	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/フレンチポテト、油、きな粉/黄桃缶詰	米、おおむぎ、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれんそう/凍り豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、油/みかん果汁、ゲル化剤/	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、しょうが/さんま、しょうが、小麦粉、かたくり粉、油/もみのり、ひじき、水あめ/

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳が付きます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物などは)変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性がります。

9月の予定献立

月	火	水	木	金
9日	10日	11日	12日	13日
横割パンズ イタリアンスープ 焼きレバー入り ハンバーグ スライスチーズ りんご	豚ミックス丼 味噌汁 みかん	冷麦 シナモンポテト 巨峰	コーンピラフ ごまザンギ フルーツカクテル	ご飯 ピリカラすき焼き ほっけの竜田揚げ パイン缶詰
横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ/牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、でん粉/チーズ/りんご	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ごま/凍り豆腐、こまつな/みかん	ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ/さつまいも、油/ぶどう	米、おおむぎ、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、かたくり粉、ごま/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんごジュース/	白飯/豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまご、たけのこ、ごま、ごま油、にんにく、しょうが、りんご/ほっけ、しょうが、小麦粉、かたくり粉、油/パイン缶詰
16日 敬老の日	17日	18日	19日	20日
	ピビンパブ チンゲン菜のスープ パイン缶詰	肉うどん ごまだんご みかん	たきこみいなり いわしのかりかり フライ おひたし	ご飯 中華スープ 十勝大豆コロッケ マーボーなす <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">西岡北中 給食なし</div>
	白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、にんじん、ほうれんそう、もやし、ごま/ベーコン、チンゲン菜、はるさめ、ホールコーン/パイン缶詰	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、こまつな、長ねぎ、干しいたけ、たまご/白玉もち、ごま/みかん/	米、おおむぎ、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、ごま、のり/まいわし、とうもろこし、じゃがいも、しょうが、でん粉、玄米粉、米粉/パン粉、油/こまつな、もやし、糸かつお/	白飯/ホールコーン、卵、豆腐、たまご、黒きくらげ、はるさめ、ほうれんそう、ごま油、かたくり粉/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、でん粉、油/なす、油、豚肉、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、かたくり粉/
23日 秋分の日振替休日	24日	25日	26日	27日
	スープカレー フルーツサワー	ミートとズッキーニの パスタ フレンチポテト	鮭ごはん 味噌汁 白花豆コロッケ	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ りんご
	白飯、鶏肉、にんにく、じゃがいも、かぼちゃ、油、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶詰/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト/	ソフトパスタ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、にんにく、ズッキーニ、油、小麦粉、トマト缶詰/フレンチポテト、油/	米、おおむぎ、鮭、わかめ、ごま/豆腐、わかめ、長ねぎ/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、油/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、油/りんご
30日	10月1日	2日	3日	4日
ツイストパン レタス入り ミネストローネ 白身魚の クラッカー揚げ とうもろこし	玉ねぎのかき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 ごま和え	しょうゆラーメン アメリカンドッグ みかん	五目ごはん さわらの オートミールフライ 磯和え	ご飯 豆腐のトトロ煮 揚げポーク シュウマイ 切り干し大根の ナムル <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">澄川中 給食なし</div>
ツイストパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリー/真だら切り身、小麦粉、卵、クラッカー、油/とうもろこし/	白飯、えび、あさり、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、油、かたくり粉/豆腐、なめこ、長ねぎ/こまつな、もやし、ごま/	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ/ポークウイナー、小麦粉、卵、牛乳、油/みかん/	米、おおむぎ、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース/さわら切り身、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、油/こまつな、はくさい、のり/	白飯/豆腐、鶏肉、こまつな、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉/玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、ホーエイキス、小麦粉、油/切り干し大根、ほうれんそう、にんじん、ハム、ごま、ごま油/