

給食だより 8・9月

令和元年（2019年）7月25日

札幌市立手稲東中学校

給食だより No. 5

8月は「野菜摂取強化月間」

8月31日は

8 3 1
やさいの日

です！



8月は太陽をたくさん浴びた野菜が鮮やかに色づき、食べごろをむかえる季節です。

札幌市でも、野菜がおいしい8月を「野菜摂取強化月間」として、野菜の摂取量増加を目指して広く市民によびかけています。ご家庭でも旬のおいしい野菜を積極的に取り入れていただきたいと思います。

1日の野菜摂取目標量は、成人で**350g**【緑黄色野菜120g＋その他の野菜230g】以上です。

野菜350gは5皿の野菜料理に相当します。朝1皿、昼2皿、夜2皿を目標に、いろいろな種類の野菜を組み合わせる食べ方に心がけましょう。

8・9月の予定献立



月	火	水	木	金
- 牛乳は毎日200ccつきます。 - 果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。 - 使用する主な食材を記載しています。だしや調味料等は省略しています。 - カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。				
26	27	28	29	30
始業式 	ミートとズッキーニの スパゲティ 白身魚のハーブ焼き フルーツミックス スパゲティ パセリ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ スズッキーニ 小麦粉 油/たら にんにく パン粉 粉チーズ/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶	たきこみなり(のり) ごまザンギ おひたし 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま のり/鶏肉 しょうが にんにく 白ごま卵 片栗粉 油/小松菜 白菜 系かつお	野菜カレー たたききゅうり 精白米 豚肉 かぼちゃ 人参 なす ぶなしめじ セロリ りんご しょうが にんにく 油 小麦粉/きゅうり 白ごま	ツイストパン コーンシチュー 小松菜サラダ りんご ツイストパン/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 ジャがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/小松菜 ハム 春雨 ひじき/りんご
9月2日	3	4	5	6
			西区産小松菜・きゅうり	レインボーピック 7組なし
白飯 マーボー豆腐 ひじき春巻き おひたし 精白米/豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ 片栗粉/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油/小松菜 白菜 系かつお	冷麦 ごまポテト とうもろこし 冷麦 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも 油 白すりごま/とうもろこし	シーフードカレー ピラフ かぼちゃコロッケ フルーツサワー 胚芽米 大麦 バター ベーコン えび いか あさり 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース/かぼちゃ パン粉 マッシュポテト 玉ねぎ マーガリン スキムミルク 米粉 小麦粉 油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト	厚揚げ入り肉炒め丼 あさりのサラダ りんご 精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 白ごま/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 白ごま/りんご	ロールパン クリームシチュー カレー風味 ココロサラダ 冷凍みかん ロールパン/豚肉 セロリ ジャがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハム 高野豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま/冷凍みかん

9	10	11	12 西区産ミニトマト	13 フードリサイクルレタス
白飯 豆腐と小松菜の トロトロ煮 いかフライ おかかふりかけ	お月見 たぬきうどん あべかわだんご 梨	中華おこわ さんまの竜田揚げ からし和え	白飯 味噌汁 レバー入りハンバーグ (バーベキューソース) 大根サラダ ミニトマト	角食 レタス入りミネストローネ 鮭ザンギ パイン缶 イチゴジャム
精白米／豆腐 鶏ひき肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉／いか パン粉 小麦粉 油／しらす干し 糸かつお 切りのり 白ごま	ソフトめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎだけ 干ししいたけ／白玉 きな粉／梨	胚芽米 もち米 豚肉 しょうが 干ししいたけ きくらげ たけのこ 人参 くり メンマ グリンピース／さんま しょうが 片栗粉 小麦粉 油／ハム 小松菜 キャベツ	精白米／厚揚げ 小松菜 たもぎだけ 白みそ 赤みそ／豚肉 牛肉 豚レバー 玉ねぎ 片栗粉／大根 きゅうり まぐろ水煮 人参 白ごま／ミニトマト	黒角食／ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ トマト缶 セロリ／鮭 しょうが にんにく 卵 片栗粉 白ごま 油／パイン缶／いちご水あめ
16	17	18	19 日本味巡り	20 西区産小松菜
敬老の日 	塩ラーメン おさつフリッター りんご	ツナライス チキンクラッカー揚げ もやしのごまサラダ	札幌 スーパカレー コールスローサラダ ヨーグルト	横割りパンズ パンプキンシチュー エビバーグ (照り焼きソース) 小松菜とコーンのサラダ スライスチーズ
	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 白ごま／さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 黒ごま 油／りんご	胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干ししいたけ グリンピース／鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー 油／ほうれん草 もやし 人参 赤みそ すりごま	精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも 油 かぼちゃ ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく トマト缶／キャベツ 人参 ホールコーン／ヨーグルト	横割りパンズ／かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク／えび すけとう だら 玉ねぎ 片栗粉 卵白／ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま／スライスチーズ
23	24	25 日本味巡り	26	27
秋分の日 	沖縄そば サーターアンダギー パイン缶	東京 深川めし とんかつ ごま和え	学校祭1日目 	学校祭2日目 
	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく こねぎ ほうれん草／小麦粉 ベーキングパウダー 白ごま 卵 油／パイン缶	胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 赤みそ 葉だいこん／豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油／小松菜 もやし 白すりごま		
30	* ストローポテトサラダのレシピ *			
白飯 スンドゥブ かれいの唐揚げ (おろしソース) 柿	【材料 4人分】 作り方 ① じゃがいもは千切りにし、水にさらす。 ② ①のじゃがいもの水気をきり、油でカラッと揚げる。 ③ ハムと野菜を千切りにし、さっとゆでて冷却する。 ④ A を合わせておく ⑤ コーンと③と②の半分为 A で和える。 ⑥ 白ごまと残りの②をかける。 ハム 20g (2枚) きゅうり 50g (1/2本) キャベツ 100g (葉2枚) コーン 30g じゃがいも 100g (2/3個) 揚げ油 しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1.5 砂糖 小さじ2/3 塩 少々 こしょう 少々 白ごま 大さじ1/2			
精白米／豆腐 豚肉 しょうが にんにく 赤みそ あさり 人参 玉ねぎ えのき にら／かれい 片栗粉 油 大根 しょうが／柿	給食では衛生上、ハムや野菜を一度ゆでています。			

