



給食だより

8月 夏休み号

令和6年（2024年）7月25日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

明日から夏休みです。暑さ対策をするなど、体調管理に注意して充実した休みにしてほしいと思います。夜更かし、朝寝坊はおすすめしません。気持ちは少しゆったりとしてほしいですが、生活のリズムはあまり乱さないよう心掛けましょう。食事もちろんと食べてくださいね！

作ってみませんか？



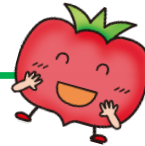
麦入り野菜スープ

< 材料 4人分 >

- ベーコン 20g (1枚)
- 玉ねぎ 160g (小さめ1個)
- にんじん 40g (1/3本)
- セロリ 12g (1/5本)
- キャベツ 80g (小玉1/6)
- 押し麦 40g
 - しょうゆ 小さじ2
 - 食塩 少々
 - 白こしょう 少々
- 白ワイン 小さじ1
- パセリ(乾燥でも可) 少々
- 鶏がらスープ 600mL


< 作り方 >

- ① ベーコン、玉ねぎ、キャベツは1cm角切り、にんじんは7~8mm角切り、セロリはスライスし、パセリはみじん切りにする。
- ② ベーコンをから炒りし、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、セロリを入れて炒める。
- ③ 鶏がらスープを入れキャベツ、押し麦を加えて煮る(押し麦は下ゆでせずそのまま入れる)。
- ④ 材料が煮えたら、調味料を加え、白ワイン、パセリを入れて仕上げる。



あっさりした食べやすいスープです。夏が旬のトマトを加えてもおいしいです。

予定献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|--|
| 始業式  | 8/27 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆 | 28 チキンウインナー ライス メンチカツ フルーツミックス | 29 野菜カレー たたききゅうり | 30 横割りパン ポーククリーム シチュー フィッシュバーガー 盛り合わせサラダ |
| | 油揚げ 椎茸 ほうれん草 長ねぎ 星のコロッケ 枝豆 | 米 大麦 バター トマト ウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ レバー入りメンチカツ フルーツ缶(みかん パイン りんご 黄桃 梨 夏みかん) | 豚肉 玉ねぎ 南瓜 人参 なす いんげん しめじ セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 カレールウ ケチャップ きゅうり ごま ごま油 | 豚肉 じゃがいも 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 鱈フライ ケチャップ ミニトマト ブロッコリー きゅうり マヨネーズ |

ランチマット・マスク・エフ
ロン・三角巾を忘れずに

*牛乳は毎日200mLが1個つきます。

*野菜や果物は価格や市場への入荷状況により予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。

*貝や海藻などの海産物には小さなえび・かになどが混入する場合があります。

