

給食だより

8月 夏休み号

令和3年(2021年)7月21日

札幌市立山鼻中学校

楽しみにしていた夏休みです。暑さに負けないように、食事や睡眠の管理をして生活リズムが乱れないように気をつけて過ごしましょう。お昼ごはんを自分で作ってみると、栄養バランスの取り方や旬の食材などがわかります。気分転換にもおすすめです。この夏、挑戦してみませんか？

8・9月の献立表

月	火	水	木	金
8/23 和風そぼろごはん 味噌汁 チーズフォンデュ サンドコロッケ	24 横割りバンズ コーンシチュー レバー入りメンチカツ もやしのカレー和え	25 ごはん ジンギスカン ししゃもの天ぷら ミニトマト	26 ピリカラ冷やし ラーメン シナモンポテト 黄桃缶	27 チキンウインナー ライス 白花豆コロッケ あさりのサラダ
鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干し椎茸 ごま 生姜 ごぼ う 人参 みそ ひじき 油揚げ キャベツ 油揚げ みそ チーズフォンデュサンドコ ロッケ	ホールコーン クリームコ ーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミ ルク チーズ 牛乳 豆乳 レバー入りメンチカツ ケ チャップ もやし 春雨 きゅうり 人参 ごま油	羊肉 生姜 にんにく 玉 ねぎ もやし ビーマン キャベツ 人参 りんご ケチャップ カラフトししゃも 小麦粉 卵 ミニトマト	ハム 人参 きゅうり ホ ールコーン ごま油 ごま みそ 玉ねぎ 生姜 にん にく さつまいも 黄桃缶	米 大麦 バター トマト ジュース チキンウインナ ー 玉ねぎ 人参 マツ シュルーム グリンピース ケチャップ 白花豆コロッケ あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま
30 野菜カレー きゅうりのからし漬け 冷凍みかん	31 背割りコッペ ワンタンスープ たこ焼き風天ぷら チョコクリーム	9/1 かき揚げ丼 味噌汁 おひたし	2 冷やしきつねうどん チーズポテト 冷凍パイ	3 いいこめし みそけんちん汁 豚肉のカレーフライ
豚肉 玉ねぎ 南瓜 人 参 なす さやいんげん 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 冷凍みかん	ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ね ぎ メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 ケチャップ 糸かつお 青のり 豆乳 チョコレート ビュ アココア	えび いか あさり 桜え び しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切 り干し大根 小麦粉 卵 豆腐 塩わかめ 長ネギ みそ 小松菜 もやし 糸かつお	油揚げ 干し椎茸 ほうれ ん草 長ネギ じゃがいも バター チー ズ 牛乳 スキムミルク 冷凍パイ	米 大麦 煮干し(かたく ちイワシ) 油揚げ 人参 ごぼう 枝豆 鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長 ネギ みそ 豚肉 小麦粉 卵 パン 粉 オートミール

- * 牛乳は毎日 200mL が1個つきます。
- * 価格や市場への入荷状況により野菜や果物が変更になる場合もあります。
- * 主に使用している食材を表示しています。(調味料類は省略しています。)
- * 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。



牛乳のストロー

2学期から、環境に配慮して、牛乳のストローが従来のプラスチック製から紙製にかわります。学級で管理して大事に使いましょう！

8月は野菜摂取強化月間です！



もっと野菜を
食べよう！

私たちが1日に摂りたい野菜の目標量は**350g**です。日頃から野菜を食べているという人も、実際は自分で思っているほど食べていないことが多いです。サラダなど生の状態で食べる場合は、かさは多くても意外と軽く、少量で満足してしまいがちです。野菜は調理をすることでかさが減り、量を摂りやすくなります。

8月30日の給食では、野菜をたくさん使った野菜カレーを提供します。きゅうりのからし漬けと合わせて、1食1人約220gもの野菜を摂ることができます。ご家庭でも、意識的に野菜を摂るようにしてみてください。

<材料4人分>

タコライスのレストラン

ご飯 4膳分

豚ひき肉 150g

赤ワイン 小さじ1

玉ねぎ 300g (1と1/2個)

にんじん 50g (1本)

しょうが 1片

にんにく 1片

オールスパイス 少々

チリパウダー 少々

ホールコーン 60g

油 少々

小麦粉 小さじ1

カレー粉 少々

A

ウスターソース 大さじ1

中濃ソース 大さじ1

ケチャップ 大さじ3

しょうゆ 小さじ1

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

トマト 50g (1/2個)

レタス 100g (1/3個)



<作り方>

- ① レタスは適当な大きさにちぎり、洗って水気をきっておく。
- ② 小麦粉とカレー粉は合わせて、弱火でから炒りしておく。
- ③ しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじんは、みじん切りにする。トマトは、角切りにする。
- ④ 鍋に油を熱して、にんにく・しょうがを炒め、ひき肉、ワイン、オールスパイス・チリパウダーを入れてよく炒める。
- ⑤ 玉ねぎを入れて炒め、更に人参を加えて炒め、ホールコーンを入れて一旦火を止め、①を少しずつ入り入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 粉が混ざったら、Aの調味料とトマトを加えて弱火で煮込む。
- ⑦ ご飯を皿に盛り、⑥を横に添える。
- ⑧ レタスで巻いて食べる。



食欲がない時でも意外に食べられるメニューです！