

# 令和6年度 8月 給食献立表

## 《食のウォッチング》

### 8月は「野菜摂取強化月間」です

札幌市では毎月1日を「野菜の日」としており、8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。地域で生産された食品を地域で消費することを地産地消といい、新鮮で栄養価の高い美味しい旬の野菜が手に入ります。8月は地物の野菜が豊富に出るので、旬の野菜を食べて夏の暑さに負けない体を作りましょう。



### ★手作りルーの夏野菜カレー★

〈材料子ども4人分〉

食材		ルー	
豚ももスライス	80g	サラダ油	2g
玉葱	120g	バター	20g
なす	60g	小麦粉	20g
ズッキーニ	60g	牛乳	160g
人参	60g		
黄ピーマン	25g		

調味料

ケチャップ	4g
醤油	3g
中濃ソース	4g
カレー粉	1.5g



〈作り方〉

- ① 材料は食べやすい大きさに切り、黄ピーマンは油でさっと炒めておく。
- ② 鍋を火にかけてバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火で焦がさないようにきつね色になるまで炒める。牛乳を加え、だまにならないように混ぜ、ルーを作る。
- ③ 油で玉葱をよく炒め、さらに豚肉、人参を加えて炒め、材料が隠れるくらいの水を加え煮る。
- ④ 人参が煮えたら、なす、ズッキーニを加え煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、②のルーと調味料を加え煮込み、味をととのえる。  
※カレー粉は、から炒りしてから使うと香りがよくなります。
- ⑥ 仕上げに黄ピーマンを加える。



日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ
1	木	スープ なすミートグラタン風 大根ツナサラダ 果物	バターロール	ヨーグルト 鉄強化菓子
2	金	すまし汁 鮭のムニエル風 スティック胡瓜 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
16	金	ツナカレー 大根生姜和え 果物	ごはん	牛乳 手作りパン
3・17	土	わかめうどん 南瓜の含め煮 果物	わかめうどん	牛乳 市販菓子
5・19	月	豆乳味噌汁 ハンバーグ 小松菜のお浸し 果物	ごはん	牛乳 ゆでとうもろこし
6・20	火	味噌汁 鶏肉のから揚げ 大根と胡瓜の酢の物 果物	ごはん	牛乳 マドレーヌ
7・21	水	味噌汁 ほっけのごま焼き さつま芋のミルク煮 果物	ごはん	7日麦茶・市販菓子 21日牛乳・ジャージャーめん
8・22	木	味噌汁 ヒレカツ ほうれん草と人参ナムル 果物	ごはん	鉄強化チーズ 市販菓子
9・23	金	味噌汁 炒め納豆 さやいんげんごま和え 果物	ごはん	牛乳 豆パン
10・24	土	トマトスープスパゲティ ブロッコリー生姜和え 果物	トマトスープスパゲティ	牛乳 市販菓子
26	月	味噌汁 豆腐のツナ焼き 甘酢キャベツ 果物	ごはん	アイスクリーム 市販菓子
27	火	味噌汁 マカロニビーフンズ 白菜中華和え 果物	ごはん	牛乳 ごまドーナツ
28	水	<b>お弁当日</b>		牛乳 市販菓子
29	木	味噌汁 チンジャオロースー ブロッコリーおほか和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
30	金	夏野菜のカレー 大根生姜和え 果物	ごはん	牛乳 りんごゼリー
31	土	醤油ラーメン 胡瓜ツナ和え 果物	醤油ラーメン	牛乳 市販菓子

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです。(毎日つきます)

※ 13日・14日・15日は園児の人数により特別メニューとなります。

#### 【今月提供予定の果物】

すいか、メロン、パイン、バナナなど