

8月 きゅうしょくだより

令和6年(2024年)7月25日
札幌市立琴似小学校

8月は野菜摂取強化月間です

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定め、野菜摂取量を増やし、栄養バランスのとれた食生活を実践することや、地産地消の普及啓発を行っています。札幌市の中学生以上の野菜摂取量は281.9g(令和4年度)で、目標値の350g以上にはまだまだ足りません。夏にはいろいろな野菜が出回りますので、積極的に食べましょう！

札幌の野菜

かぼちゃ(大浜みやこ)

さっぽろすいか(山口西瓜)の産地で、冷害対策として作付けされたのがみやこかぼちゃです。水はけのよい砂地と、昼夜の寒暖差で、甘みが強くホクホクした食感となります。



札幌市の農業は、北海道農業の技術供給拠点として大きな発展を遂げてきました。都市化により農地面積は縮小してきましたが、新鮮かつ安全、良質な農畜産物を市民に提供する「都市型農業」として、重要な役割を果たしています。

玉ねぎ



日本の玉ねぎ栽培は、明治4年に札幌村(現在の東区)で栽培されたのが発祥とされています。現在は、東区丘珠地区から北区篠路地区にかけての伏古川流域と、白石区東米里の旧豊平川流域で栽培されています。札幌の伝統野菜である「札幌黄」という品種が有名です。

ほうれん草(ポーラスター)

ポーラスターは、清田区で生産されているブランド名です。甘みがあって、えぐみが少ない品質で、涼しい気候と清らかな水、長年培われてきた生産者の技術で支えられてきています。



レタス

北区太平・篠路・茨戸地区を中心に作付けされ、「太平レタス」のブランド名で、高い評価を受けています。



小松菜

道内有数の生産量を誇ります。西区を中心に、東区、南区、手稲区で生産され、給食でも使用しています。



8月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。

※薬物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがございます。

ハンカチは毎日持ってください



アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用
☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
26 ☆チキンウインナーライス ☆かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー	27 豚すき丼 みそ汁 たたききゅうり	28 ◇☆レーズンパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	29 野菜カレー フルーツカクテル	30 パスタシーフード トマトソース ◇盛り合わせサラダ
・胚芽米 大麦 バター トマトソース ワイン 塩 片付け用 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルベ 菜種油 ケ チャップ 塩 こしょう ・かぼちゃコロッケ(冷) 菜種油 ・ブルーベリーゼリー(冷)	・ご飯 豚肉 しらす干し 玉ねぎ たけのこ たもぎだけ 砂糖 醤油 酒 みりん ほうれん草 ・豆腐 わかめ 長ねぎ みそ 削り 節 昆布 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま 油 ごま	・ベーコン 人参 玉ねぎ キャベ ツ セロリ パセリ 大麦 醤油 塩 こしょう 白ワイン 鶏から 鶏からスープ ・チキンナゲット(冷) 菜種油 ・枝豆 塩	・ご飯 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげ ん いしなめし セロリ りんご 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 かつお かつおソース かつ お 醤油 塩 こしょう サバ 鶏から スープ ・みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋 梨缶 夏みかん缶 りんごジュース 砂糖 ワイン	・ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 白ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 小麦粉 カレー粉 かつお マッシュルーム トマト缶詰 醤油 中濃ソース かつおソース 塩 こしょ う オレガノ 赤ワイン 鶏から スープ パセリ ・ミニトマト フロッコリー きゅ うり マヨネーズ