

きゅうしょく 給食だより

【家庭数配付】

8、9月号

令和7年（2025年）7月25日

札幌市立拓北小学校

やさい 野菜を食べよう！

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定め、札幌市民の野菜摂取量の増加を推進しています。

もくひょう
目標は
にち
1日350g

おとな もくひょうりょう
※大人の目標量です



《 やさい 野菜350g は、やさいりょうり 野菜料理5皿が目安です 》

さっぽろしめん やさい ふぞく 札幌市民は野菜が不足ぎみ？

令和4年札幌市健康・栄養調査結果によると、20歳以上の札幌市民の野菜摂取量は平均で1日284g。「健康さっぽろ21（第三次）」で目標としている数値は350g以上/日ですので、1日におよそ1皿分の野菜が不足していることになります。

がつ よてい 8月の予定こんだて

月	火	水	木	金
25日 しぎょうしき 肉炒め丼 ひじき春巻 冷凍みかん	26日 パスタ カレーソース 野菜サラダ	27日 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ パイン缶詰	28日 ごはん けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりのつくだ煮	29日 横割パンズ ポテトクリーム煮 揚げハンバーグ（中濃ソース） とうもろこし
白飯 豚肉脍 メンマ サラダ油 もやし こまつな 醤油 みりん 風調味料 たまねぎ りんご ウ スターソース きび砂糖 しょう が にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま/ひじ き春巻 揚げ油/冷凍みかん	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水 煮 たまねぎ 人参 マッシュル ーム セロリー 生姜 にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレ ー粉 カレールウ ケチャップ デミグラスソース ウスターソー ス 中濃ソース 醤油 食塩 黒 こしょう オールスパイス ナツ メグ 赤ワイン 鶏がらスープ/ミ ニトマト きゅうり ブロッコリ ー マヨネーズ	米 おおむぎ バター 白ワイン 食塩 ベーコン（バラ） ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ サラダ油 食塩 醤油 黒こしょう/いわしの カリカリフライ 揚げ油/パイン缶 詰	白飯/鶏肉 清酒 豆腐（木綿）つ きこんにゃく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油 醤油 食塩 清酒 むろあじ 昆布 宗 田/日本海産ホッケフライ 揚げ油 /もみのり ひじき 醤油 清酒 みりん風調味料 てんさい糖 水 あめ	横割パンズ/ベーコン（バラ） じ ゃがいも たまねぎ マッシュル ーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳（調理 用）豆乳 白ワイン 食塩 白こ しょう パセリ 鶏がらスープ/ハ ンバーグ 揚げ油 中濃ソース/と うもろこし 食塩

がつ よてい 9月の予定こんだて

ミニトマト、きゅうり、ブロッコリーを盛り合わせ、小学3年生以上で1皿約70g（小学1、2年生はミニトマト、きゅうり半量）の野菜がとれる野菜サラダです。

月	火	水	木	金
1日 和風そぼろごはん 大豆フレークの すまし汁 たたききゅうり	2日 冷やしラーメン （海藻入り） 厚揚げとさつまいもの甘煮 ミニトマト	3日 6年生なし 五目ごはん ぶりの南部揚げ みそ汁 （豆腐・わかめ）	4日 ごはん 小松菜スープ 揚げえびシュウマイ マーボーなす	5日 背割コッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック（ウインナー） 冷凍みかん
白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切干大根 干椎茸 ひじき 白ごま 生姜 サラ ダ油 ごぼう 人参 赤みそ 醤油 清 酒 きび砂糖 みりん風調味料 唐辛 子（一味）/大豆の華フレーク 豆腐 （木綿） ほうれんそう 長ねぎ 干 椎茸 醤油 清酒 食塩 かたくり粉 むろあじ 宗田 昆布/きゅうり 食 塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま	ソフトラーメン ハム（ロース）も やし きゅうり にんじん ごま油 白 ごま くわわかめ 刻み昆布 醤油 き び砂糖 清酒 みりん風味 穀物酢 か らし むろあじ 昆布/厚揚げ さつま いも 揚げ油 きび砂糖 醤油 清酒 かたくり粉/ミニトマト	米 おおむぎ 食塩 鶏肉 油揚げ しらたき にんじん ごぼう たけ のこ ひじき 干しいたけ グリン ピース サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料/ぶり切り身 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 小麦 粉 全卵 白ごま 揚げ油/豆腐（木 綿） 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤 みそ むろあじ 昆布	白飯/ベーコン（バラ） こまつな 緑 豆はるさめ ホールコーン 醤油 食 塩 黒こしょう 清酒 鶏がらスープ 昆布 むろあじ/えびシュウマイ 揚 げ油/なす なたね油 揚げ油 豚ひ き肉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく サラダ油 赤み そ きび砂糖 清酒 みりん風調味料 醤油 かたくり粉 トウバンジャン	背割コッペパン/ベーコン（バラ） 西洋かぼちゃ たまねぎ セロリー パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳（調理用）豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/チキンウインナー ケチャップ ウスターソース きび 砂糖 からし 赤ワイン/冷凍みかん

月	火	水	木	金
8日 豚ミックス丼 みそ汁(キャベツ・油揚げ) からし和え (ほうれん草・もやし・ちくわ)	9日 冷麦 かぼちゃの天ぷら パイン缶詰	10日 5年生なし ほうれん草ピラフ 野菜コロッケ フルーツミックス (汁あり)	11日 5年生なし ごはん さつま汁 サバ揚げ(照焼ソース) おひたし(小松菜・もやし)	12日 5年生なし 背割コッペ チリコンカン コーンフライ 梨
白飯 豚肉もも しょうが 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん 風調味料 白ごま/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/焼き竹輪 ほうれん草 そうもやし 醤油 きび砂糖 からし	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ だし汁 つと きゅうり 長ねぎ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 むろあじ 昆布/西洋かぼちゃ 小麦粉 全卵 食塩 揚げ油/パイン缶詰	米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン(バラ) にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン サラダ油 黒こしょう ほうれん草 食塩 醤油/ポテトコロッケ(野菜) 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰(ピーセス) りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖	白飯/豚肉 さつまいも 豆腐(木綿) 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/さば切り身 清酒 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん 風調味料/こまつな もやし 系かつお 醤油	背割コッペパン/豚ひき肉 いんげんまめ たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ サラダ油 きび砂糖 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう カレー粉 チリパウダー パブリカ オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ/コーンフライ 揚げ油/なし
15日  敬老の日	16日 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶詰	17日 ビビンバ メンチカツ りんご	18日 ごはん さんまのかば焼き みそ汁 (高野豆腐・わかめ) 五目さんぴら	19日 横割パンズ レタス入りミネストローネ 白身魚フライ (中濃ソース) 黄桃缶
22日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ ごま和え(小松菜・もやし)	23日  秋分の日	24日 コーンピラフ サケフライ 小松菜サラダ	25日 スープカレー 冷凍みかん	26日 遠足のため 給食なし 
29日 ごはん ピリカラすき焼き いかフライ おかかふりかけ	30日 肉うどん ごまだんご(塩) 梨 	米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ油 食塩 黒こしょう/サケフライ 揚げ油/ハム(ロース) 緑豆はるさめ ひじき こまつな 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし		
白飯/豆腐(木綿) 豚肉もも ピーマン たまねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 食塩 黒こしょう 清酒 みりん 風調味料 かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち) かたくり粉 小麦粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 トウバンジャン/こまつな もやし 白すりごま きび砂糖 醤油	ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 昆布/白玉もち 黒すりごま きび砂糖 食塩/なし	・牛乳は毎日 200ml 1 つきます。 ・果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。 ・下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。 ・冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。 		
白飯/豚肉もも サラダ油 焼き豆腐 しらす たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎだけ 白すりごま ごま油 醤油 てんさい糖 清酒 唐辛子(一味) トウバンジャン にんにく しょうが りんご/いかフライ 揚げ油/しらす干し 清酒 醤油 食塩 てんさい糖 系かつお 切りのり 青のり 白ごま				

