



給食だより8月

令和7年(2025年)7月25日(金) 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

8月は野菜摂取強化月間です!

夏の野菜がおいしい季節となり、給食にもさまざまな旬の野菜が登場しています。最新の札幌市健康・栄養調査によると、市民の野菜摂取量は、1日の目標量の350gに対し平均で284gと不足しています。高学年では毎日**300g**、低～中学年でも**280g**ほどの野菜を食べることがすすめられています。野菜のおかず1皿ぶんの差を埋めるには何を食べるべきか、1食あたりで120gの野菜摂取を目指し、自分の食事を考えてみましょう。

緑黄色野菜



1日3回
ベジ
だべさ!

ここから
120g

ここから
230g

淡色野菜



病気に勝けない体をつくる

β-カロテンがたっぷり!!

炒めたい・ゆでたいのがオススメ

はだや胃腸の調子をととのえる

食物せんいや**ビタミンC**がたっぷり!!

スープや煮る料理で栄養を摂ろう

- ・ほうれんそう ・にんじん ・かぼちゃ
- ・ブロッコリー ・こまつな ・チンゲン菜
- ・さやいんげん ・トマト ・ピーマン
- ・パプリカ ・ニラ ・オクラ ・ししとう ・ねぎ



- ・キャベツ ・たまねぎ ・だいこん
- ・はくさい ・きゅうり ・なす ・もやし
- ・れんこん ・レタス ・カリフラワー
- ・ズッキーニ ・かぶ ・ごぼう ・とうきび

お家でベジ習慣! 夏野菜で作るピリカラチキン丼

【材料:4人分】

- | | | | |
|---------|-------------|----------------|---------|
| ・鶏肉 | 160g | ・炒め油 | 小さじ 2 |
| ▶しょうゆ | 小さじ 1 | ・チューブにんにく | 1cm程 |
| ▶酒 | 小さじ 1 | ・トウバンジャン | 小さじ 1/2 |
| ▶チューブ生姜 | 2cm程 | ・ごはん | 2 合 |
| ・厚揚げ | 1/2 丁 | | |
| ▶しょうゆ | 小さじ 1 | 《合わせ調味料》 | |
| ▶酒 | 小さじ 1 | 最初に合わせておくと楽です! | |
| ▶チューブ生姜 | 1cm程 | ▶しょうゆ | 大さじ 2 |
| ・小麦粉 | 大さじ 1 | ▶オイスターソース | 小さじ 1 |
| ・片栗粉 | 大さじ 1 | ▶さとう | 大さじ 2 |
| ・揚げ油 | 適量 | ▶酒 | 小さじ 2 |
| ・にんじん | 60g(5cm) | ▶こしょう | 少々 |
| ・たけのこ水煮 | 40g(1/2 本) | | |
| ・玉ねぎ | 100g(1/2 玉) | | |
| ・ピーマン | 30g(1 個) | | |



【レシピ】

- ① お米を炊くまたは冷凍ごはんを2合分用意する。
- ② 鶏肉と厚揚げは1.5cm程の角切りにし、しょうゆ・酒・すりおろし生姜を合わせた下味のタレに漬けておく。
- ③ 小麦粉と片栗粉を合わせ、水気を切った②につけて揚げ油でカラッと揚げる。(揚げ焼きも可)
- ④ にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマンはそれぞれ千切りにする。
- ⑤ 炒め油をフライパンに熱し、すりおろしにんにくとトウバンジャンを炒めて油に香りをうつす。
- ⑥ にんじん→たけのこ→玉ねぎの順によく炒めて、ピーマンを入れ、さらに加熱する。水を大さじ3加えた後、合わせ調味料を入れて味を調える。
- ⑦ ③の鶏肉と厚揚げを入れて、味をからませる。最後にごはんのにのせてできあがり。

8月のこんだて

★印は「除去食」、▲は「代替食」対応の献立です。牛乳は、毎日つきます。
 ☆ 果物は、産地や市場の影響で、急きょ変更となる場合があります。
 ☆ アレルギー等で食べられない献立がある日は、お子さんにしっかりと話してあげてください。(持参のお弁当は、職員室へお持ちください。)

月 25日	火 26日	水 27日	木 28日	金 29日
ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ (全学年1本) フルーツミックス ≪2学期始業式≫	ご飯 けんちん汁 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	横割パンズ ポテトクリーム煮 揚げハンバーグ とうもろこし	夏野菜たっぷりカレー 冷凍みかん	ゆであげパスタ シーフードトマトソース 青のりポテト ▲つぶつぶレモンゼリー (代替食:温州みかんゼリー)
米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、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(真いわし、水飴、とうもろこし澱粉、馬鈴薯でん粉、生姜、発酵調味料、甜菜、乾燥マッシュド、玄米粉、米粉、酵母、こしょう) なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	白飯鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/ホッケフライ(ほっけ、パン粉、小麦粉、イースト、ショートニング、とうもろこし澱粉、馬鈴薯でん粉、さつまいも澱粉、ライ麦粉、コンブ) なたね油、揚げ油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/	横割パンズベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、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、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(豚鶏合挽肉、玉ねぎ、植物性たん白、難消化性デキストリン、ポークエキス、酵母エキス、発酵調味料、加工油脂、チキンイオンクエン酸鉄)、なたね油、揚げ油/とうもろこし、食塩/	白飯、豚肉、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、中濃ソース、ウスターソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ/冷凍みかん	スパゲティ、サラダ油、ベーコン、むきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、青のり/つぶつぶレモンゼリー(水飴、上白糖、レモン果汁、デキストリン、レハロース、ゲル化剤、寒天、ビタミンC、ピロリ酸鉄)

夏野菜ってどんな野菜？

Q1:このなかで、夏野菜はどれでしょう？

①ピーマン ②だいこん ③キャベツ ④トマト



Q2:夏野菜にはどんな特ちょうがあるでしょう？

①にがい ②水分が多い ③生では食べにくい

夏にたくさんとれる野菜には「水分が多い」という特ちょうがあります。つまり野菜をしっかり食べることは「水分補給」になるのです。また、日光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は栄養が豊富です。

休み中もいろいろな種類の野菜を食べてみましょう！

※クイズの答えは下にあります。

たべもののなまえの さいごのもじで しりとりができるよ。

スタート

し

ちゅうかりょうりだよ

あかくてあますっぱいやさい

やくみや ふりかけにはいっているしょくぶつ たね

おれんじいろの やさい

きゅうりににているかぼちゃのなかま

やさいにつけるとおいしい ちょうみりょう

ん

おれんじいろの やさい

きゅうりににているかぼちゃのなかま

やさいにつけるとおいしい ちょうみりょう

食中毒 注意

食べものに
ふれる前後で
手洗いを



酷暑の6月～8月は、食材や手指についた細菌が原因の「食中毒」が最もおこりやすい季節です。

予防のためには、石けんでの手洗いを徹底し、器具や食材に菌を「**つけない**」、購入後はすぐに保冷し、早めに食べきり菌を「**ふやさない**」、肉・魚・野菜は**75℃で1分以上しっかり加熱**して、菌を「**やっつける**」という3つの原則を、習慣づけていきましょう！エコバッグのこまめな洗濯も食中毒予防に効果的です。



今学期は、本校の給食への多大なる御理解と御協力を賜りまして、ありがとうございます。今後も安全で美味しい給食づくりに努めてまいります。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。