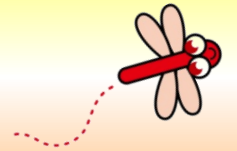




給食だより 8・9月

札幌市立旭小学校・札幌市立豊園小学校

令和8年(2026年)7月24日



8月は「野菜摂取強化月間」です

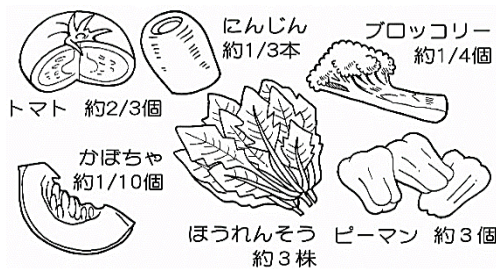
札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定め、野菜摂取量を増やし、栄養バランスのとれた食生活を実践することや、地産地消の普及啓発を行っています。また、全国青果物商業協同組合連合会など9つの関係団では、8月31日を「野菜の日」に制定しています。

野菜は、1日におよそ350gとるのが目安とされています。これは、刻んだ生野菜で両手に3杯くらいになる量です。1回の食事ですと考えると、とても多く感じますが、おひたし、煮物、炒め物など野菜料理にすると、約5皿分くらいです。また、様々な種類の野菜をバランスよく食べることも大切です。緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230gを目安に食べるようにするとよいとされています。

野菜は、朝ごはんでも食べることが大切です。豊平区では、朝、野菜を食べる「ベジモーニング」を推奨しています。ぜひ、夏休みにご家庭で意識していただければと思います。

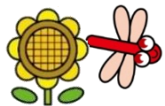
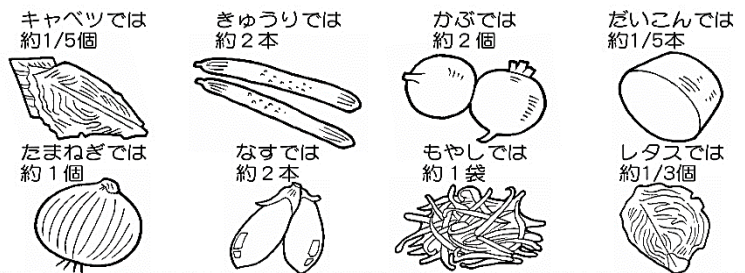
緑黄色野菜の目安量

100gをはかってみると...



淡色野菜の目安量

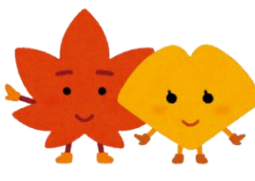
200gをはかってみると...



8～9月 よていにんだて

★牛乳は毎日200mL つきます

月	火	水	木	金
24 ☆始業式☆ ごはん けんちん汁(醤油味) 日本海産 ホッケフライ のりの佃煮 白飯／鶏肉、豆腐、ゴキウ、人参、大根、牛蒡、長葱／ホッケ、パソ粉、小麦粉／のり、ひじき	25 旭6年生無し 黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし 黒コッペパン／ワタシ皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、トマト、長葱、生姜、コンコ／鶏肉、おから、小麦粉／とうもろこし	26 豊園6年生無し ごはん さつまい 野菜春巻 おかかふりかけ 白飯／豆腐、豚肉、薩摩芋、豆腐、ゴキウ、人参、大根、牛蒡、長葱、味噌／キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉葱、人参、小麦粉／しらす、糸揚げ、のり、青のり、ゴマ	27 冷やしラーメン (海藻入り) きなこポテト 洋梨缶詰 ソトラー、トマト、もやし、胡瓜、人参、ゴマ、茎わか、昆布／じゃが芋、きなこ、洋梨缶	28 わかめごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) レバー入り メンチカツ 胚芽米、大麦、小麦、ゴマ／凍り豆腐、小松菜、味噌／牛肉、玉葱、豚肉、小麦粉
8/31 8月31日は、831(やさいの日!) ☆野菜を食べよう献立☆ 野菜カレー 冷凍みかん 白飯、豚肉、玉葱、南瓜、人参、なす、サヤエンドウ、しめじ、セリ、りんご、生姜、コンコ小麦粉、トマト／みかん	9/1 背割コッペ キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰 背割コッペ／バター、玉葱、人参、じゃが芋、小麦粉、バター、チーズ、トマト、牛乳、豆乳／鶏肉、豚肉、玉葱／パイン缶	2 豚ミックス丼 味噌汁 (大根・油揚げ) たたききゅうり 白飯、豚肉、生姜、小麦粉、厚揚げ、玉葱、筍、人参、トマト／大根、油揚げ、味噌／胡瓜、ゴマ	3 パスタ・フード・トマト・ライス 青のりポテト ソトラー、トマト、ゴキウ、人参、玉葱、人参、マッシュルーム、セリ、コンコ、小麦粉、トマト／じゃが芋、青のり	4 ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ つぶつぶレモンゼリー 胚芽米、大麦、バター、人参、牛蒡、玉葱、人参、コンコ、コンコ／まいわし、とうもろこし／水飴、寒天、レモン

月	火	水	木	金
7 和風そぼろごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) 揚げえびシュウマイ 白飯、鶏肉、豆腐、切干大根、椎茸、ひじき、ゴマ、生姜、牛蒡、人参、味噌／大根、油揚げ、味噌／玉葱、トマト、イモ、豚肉、小麦粉	8 コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨 コッペパン／豚肉、イモ、豆、玉葱、じゃが芋、人参／コーン、パン粉、生乳、小麦粉／梨	9 ビビンバ 大豆フレークの すまし汁 ブルーベリーゼリー 白飯／豚肉、イモ、人参、もやし、ほうれん草、玉葱、りんご、生姜、コンコ、ゴマ／大豆の華フルク、豆腐、ほうれん草、長葱、椎茸／ブルーベリー、寒天	10 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶詰 リト冷麦／油揚げ、椎茸、つと、胡瓜、長葱／南瓜、小麦粉、卵／黄桃缶	11 廻4年生無し 五目ごはん 味噌汁 (豆腐・なめこ) サバの香味揚げ 胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、牛蒡、筍、ひじき、椎茸、グリルゴマ油／豆腐、なめこ、長葱、味噌／サバ、生姜、コンコ、小麦粉
14 スープカレー フルーツミックス (シロップあり) 白飯、鶏肉、コンコ、じゃが芋、南瓜、サインゲン、しめじ、玉葱、セリ、りんご、生姜、トマト／みかん缶、パン、ゆ、りんご缶、黄桃缶、梨缶	15 豊園2年生無し 角食 レタス入り ミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム 角食／パン、コッペパン、じゃが芋、玉葱、人参、イモ、マヨネーズ、トマト、セリ／たらこ、コンコ、小麦粉、卵、パン粉、チーズ／いちご	16 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 白飯／パン、コッペパン、小松菜、春雨、コーン／筍、人参、豚肉、ひじき、小麦粉／なす、豚肉、人参、長葱、椎茸、生姜、コンコ、味噌	17 パスタミートソース ビーンズサラダ リトパスタ、豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セリ、コンコ、小麦粉、トマト／手亡豆、枝豆、ハム、コーン、キャベツ、玉葱、ゴマ油	18 廻給食無し 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨 胚芽米、大麦、豚肉、長葱、生姜、コンコ、人参、玉葱、コーン、椎茸、グリルゴマ油／凍り豆腐、小麦粉、ゴマ、卵、パン粉／梨
21 ☆敬老の日☆ 	22 ☆国民の休日☆ 	23 ☆秋分の日☆ 	24 ★十五夜献立★ ★和食の達人②★ 肉うどん ごまだんご(塩) 巨峰 リトめん、豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長葱、椎茸、たまご／白玉餅、ゴマ／巨峰	25 廻6年生無し コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ 胚芽米、大麦、パン、ター、パン、コッペパン、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、ゴマ／ハム、春雨、ひじき、小松菜、ゴマ油
28 廻 豊園 ☆振替休業日☆ 	29 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) 黄桃缶詰 背割コッペ／パン、コッペパン、南瓜、玉葱、セリ、小麦粉、パン、牛乳、豆乳、スライスチーズ／鶏肉、豚肉／黄桃缶	30 キーマカレー 小松菜と コーンのサラダ 白飯、豚肉、玉葱、人参、セリ、生姜、コンコ、大豆、レーズン、小麦粉、トマト／小松菜、コーン、ゴマ	★しらす、わかめ、ししゃものお腹の中や貝類など、海産物全般にはごくまれに小さなえび、かにが混入していることがあります。 ★ししゃもは、基本的にメスの子持ちカラフトししゃもを使用します。オスの場合にも、ごくまれにメスが混入することがあります。また、カレイや、魚体を丸ごと食べる「いわしの加加ワリ」には、まれに魚卵が残存する可能性があります。 ★献立の下に、たまかな食材を表示しています。／が献立の区切りです。アレルギーなどで、詳しい献立表が必要な方は、お知らせください。 ★天候等の影響で、くたものや一部の食材が変更になることがあります。ご了承ください。 ★ご不明な点などございましたら、豊園小学校 栄養教諭(吉田)までお問い合わせください。	

🦋 9月は「食生活改善普及運動月間」です

食事を
おいしく、
バランスよく



毎日プラス
1皿野菜



野菜1日350g
(野菜料理5皿分)
以上を目標に!

おいしく減塩
1日マイナス2g



毎日のくらしに
withミルク

牛乳には、骨や歯を作るために大切な栄養素のカルシウムが、200mLあたりに227mgも含まれています。ほかに、たんぱく質やビタミン類が豊富です。