



給食だより

札幌市立厚別南中学校
札幌市立厚別北中学校
2026年7月24日発行

比較的涼しい日々が続いた6・7月でしたが、これからが夏本番！明日から夏休みです。夏風邪や夏バテで楽しい夏休みを台無しにしないためにも、冷たいものの食べすぎに注意して、規則正しい生活を送りましょう。2学期の給食は8月25日(火)からです。清潔なハンカチやランチマット等忘れずに用意してください。

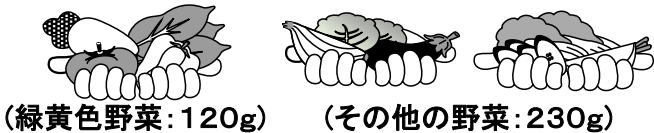
8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では「健康さっぽろ21」推進の一環として、8月を野菜摂取強化月間、毎月1日を「野菜の日」としています。野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため、1日に350g以上の野菜を食べることが目標とされています。今の時期は新鮮な夏野菜が手に入りますので、是非ご家庭での食事にも取り入れて、心も体も元気に過ごしましょう。



野菜350gってどれくらい？

生野菜だと両手に3杯分



(緑黄色野菜:120g)

(その他の野菜:230g)

野菜料理だと小皿5つつ分



具だくさんのみそ汁

野菜炒め

野菜の煮物

おひたし

サラダ

1食で野菜350gを食べるのはなかなか大変ですが、3食に分けて食べると摂りやすくなります。特に朝食は野菜が不足しがちなので、簡単なものでも1品プラスするのがおすすめです。

8・9月予定献立

月	火	水	木	金
24日	25日	26日	27日	28日
始業式 	黒コッペパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし 黒コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ/ハンバーグ・油/とうもろこし	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (大根・油揚げ) ミニトマト 白飯・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま油・ごま/大根・油揚げ・みそ/ミニトマト	ピリカウ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶 ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・ごま・みそ・玉ねぎ・生姜・にんにく/さつまいも・油/パイン缶	とりめし 白身魚フライ(ホキ) たたききゅうり 温州みかんゼリー 米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ・油/白身魚フライ・油/きゅうり・ごま油・ごま/温州みかんゼリー
31日	1日	2日	3日	4日
野菜カレー フルーツミックス 野菜の日 	背割りコッペ コーンクリームスープ チリドック 冷凍みかん コッペパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ポークウインナー・玉ねぎ・トマト/冷凍みかん	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 白飯/ベーコン・小松菜・春雨・コーン/ひじき春巻・油/なす・油・豚肉・人参・長ねぎ・椎茸・生姜・にんにく・みそ・片栗粉	冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロッケ 洋梨缶 ソフトめん・油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ/チーズフォンデュサンドコロッケ・油/洋梨缶	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん 米・大麦・バター・カレー粉・ラム肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・油/白花豆コロッケ・油/冷凍みかん

9月予定献立

月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
ご飯 味噌汁 (豆腐・小松菜・えのき) ごまザンギ のりとあさりの佃煮	角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム	タコライス わかめスープ パイン缶 フード/サイクル レタス使用 	冷麦 かぼちゃコロッケ 黄桃缶	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし (小松菜・もやし) 地産地消クエスト
白飯/豆腐・小松菜・えのきたけ・みそ/鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉・ごま/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ	角食/ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・粉チーズ/ハム・小松菜・コーン・ごま・油/いちごジャム	白飯/豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・油・小麦粉・カレー粉・トマト/わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油/パイン缶	ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ/かぼちゃコロッケ・油/黄桃缶	米・大麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・ごま・のり/豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・油/小松菜・もやし・糸かつお
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 豆腐のトロトロ煮 あげえびシュウマイ あげ入りおひたし (小松菜)	ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 梨	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え (小松菜・もやし)	パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ フルーツミックス
白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・片栗粉/えびシュウマイ・油/油揚げ・小松菜・白菜	ロールパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま/梨	白飯/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・椎茸・生姜・油・みそ/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・青のり・油/小松菜・もやし・ごま	ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生姜・油・パセリ・小麦粉・カレー粉・トマト/じゃがいも・油・パセリ・カレー粉/アイスクリーム	米・大麦・ごま油・かたくちいわし・生姜・油・豚肉・にんにく・人参・玉ねぎ・小松菜/レバー入りメンチカツ・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	五目うどん ごまだんご  黄桃缶 十五夜献立	チキンライス 小松菜とベーコンのサラダ コーンフライ
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまごたけ/白玉・ごま/黄桃缶	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまごたけ/白玉・ごま/黄桃缶	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまごたけ/白玉・ごま/黄桃缶	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまごたけ/白玉・ごま/黄桃缶	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまごたけ/白玉・ごま/黄桃缶
28日	29日	30日	1日	2日
カレーライス あさりのサラダ	豆パン 塩ワタンスープ いわしのカリカリフライ アップルゼリー	ご飯 大豆フレークのすまし汁 かれいから揚げ からし和え (小松菜・キャベツ・ちくわ)	しょうゆラーメン チーズポテト焼き ブルー	コーンピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル
白飯/豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・カレーパウダー/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・油・ごま油・ごま	豆パン/ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油/いわしのカリカリフライ・油/りんごジュース・粉寒天	白飯/大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・片栗粉/かれい唐揚げ・油・玉ねぎ・生姜・にんにく・片栗粉/焼きちくわ・小松菜・キャベツ	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃがいも・バター・牛乳・チーズ/ブルー	米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ・油/十勝大豆コロッケ・油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース

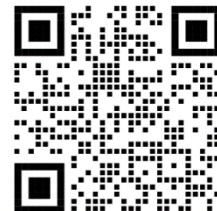
～給食レシピを作ってみましょう～

9月は食生活改善普及運動月間です。心身ともに健康で長生きするためには、食事や生活習慣に関心を持ち、実践していくことが大切です。

まずは、身近で栄養たっぷりの給食レシピを作ってみませんか？

「札幌市学校給食栄養士会」のホームページに、札幌市の給食レシピが紹介されています。お休み中にお家で料理を作ってみるのも良いですね！ぜひ食事作りの参考にしてみてください。

給食レシピはこちらから！



札幌市学校給食栄養士会 HP

