



令和8年(2026年)7月24日

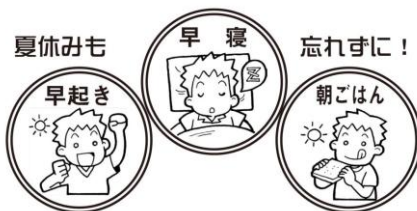
札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

暑さに負けない丈夫な体をつくるには、十分な睡眠をとること、主食・主菜・副菜のそろった食事をする、毎日体を動かすことが大事になってきます。

頭ではわかっているにもかかわらず実行に移すことが難しいと思います。時間が不規則になってしまいがちな夏休みです。

まずは朝食をきちんととり、食事のリズムを作りましょう。



8月 予定献立

月	火	水	木	金
24 始業式	25	26	27	28
ごぼうピラフ いわしカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	野菜カレー 冷凍みかん	ロールパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	冷やしラーメン きなこポテト ミニトマト
■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉葱・人参・にんにく・とうもろこし・パセリ・油・醤油■いわし・水あめ・砂糖・生姜・でん粉・玄米粉・米粉パン粉・油■水あめ・砂糖・レモン果汁・寒天	■ごはん・豚肉・玉葱・南瓜・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・カレールー・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・醤油	■ワタン皮・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・醤油■鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・砂糖・おから・小麦粉・とうもろこし粉・クラッカー粉・油	■豚肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・味噌■きゃべつ・ひじき・豚肉・春雨・玉葱・人参・大豆・醤油・でん粉・酒・砂糖・オイスターソース・小麦粉・油■しらす干し・酒・醤油・砂糖・糸かつお・のり・青のり・ごま	■ラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま・荳わかめ・昆布・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・酢■じゃがいも・油・きな粉・砂糖
31	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ	ごはん けんちん汁 ほっけフライ のりの佃煮	横割バンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パインかん	豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト
■胚芽精米・大麦・酒・わかめ・ごま■高野豆腐・小松菜・味噌■牛肉・玉葱・豚レバー・豚脂・牛脂・豚肉・でん粉・大豆・醤油・ケチャップ・パン粉・小麦粉・油	■鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・醤油■ほっけ・パン粉・小麦粉・大豆・でん粉・ライ麦粉・とうもろこし粉・油■のり・ひじき・醤油・酒・みりん風調味料・砂糖・水あめ	■ベーコン・玉葱・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳■鶏肉・豚肉・玉葱・大豆・でん粉・油・ケチャップ・ウスターソース・砂糖	■ごはん・豚肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・玉葱・たけのこ・人参・ピーマン・砂糖・みりん風調味料・ごま■大根・油揚げ・味噌■きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま	■パスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油■じゃがいも・油・青のり

8月は

野菜摂取強化月間です

札幌市では、市民の皆さんにもっと野菜を食べる習慣をつけていただくことを目的に、平成16年から8月を「野菜摂取強化月間」と定め、啓発活動を行っています。

野菜の目標摂取量は、成人で**350g以上**といわれています。これは、生の野菜でいうと両手で3杯分に、料理でいうと炒め物や和え物など5皿分に相当します。



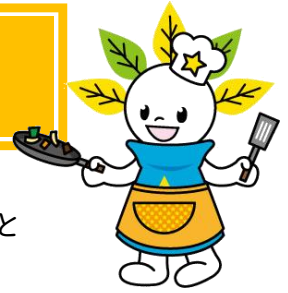
★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。

★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。

★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。

★牛乳(200ml)は毎日つきます。

『親子市場見学・料理教室』のご案内



親子で札幌市中央卸売市場の見学を行い、学校給食で使用されている魚介類と青果物を使った料理教室を開催いたします。

実施日時 令和8年10月3日(土)
9:00~13:30の予定

会場 札幌市中央卸売市場管理センター
(札幌市中央区北12条西20丁目)
※現地集合・解散

対象 市内在住の小学校4年生から6年生と
その保護者
(児童1名と保護者1名の2名限定)

定員 12組(24名)

費用 無料

問い合わせ先 公益財団法人札幌市学校給食会
電話:011-211-3897 担当:岩田

【申し込み方法】

必要事項を記入し、**ハガキまたはFAXで9/11(金)必着**

公益財団法人札幌市学校給食会
〒060-0002
札幌市中央区北2条西2丁目STV北2条ビル
FAX:011-211-3898
※応募多数の場合は抽選となります。

下記事項を必ず記載してください。

- ①行事名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号
- ⑤参加する保護者の氏名(フリガナ)・年齢・性別
- ⑥参加する児童の氏名(フリガナ)・年齢・性別・学校名・学年
- ⑦駐車場の要・不要 **※臨時駐車許可証を送付いたします。**

★当日の様子は大会及び札幌市中央卸売市場のホームページ、広報誌などに掲載させていただきますので、あらかじめご了承ください。



9月1日は「防災の日」です。1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災にちなんで1960年に制定されたものです。2018年の胆振東部地震や大雨による土砂災害など、災害はいつ起こるかわかりません。防災物資の準備や点検を行い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

水道が止まったときに貴重な保存水を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋を使った湯せん調理です。家にあるもので作ることができるので、夏休み中、練習をかねて作ってみてはいかがでしょうか。

※ポリ袋は、熱に強い高密度ポリエチレン袋を使いましょう。



鍋のお湯は捨てずに洗剤物で使えます。

鍋から取り出すとき、やけどに気をつけましょう

お皿がきれいなままです!!

ポリ袋で『ごはん』を炊いてみよう

【材料1人分】無洗米100mL・水120mL・ポリ袋3枚

【作り方】①ポリ袋を3重にし、無洗米と水を入れて30分以上ひたす。

(1人分ずつ小分けにするのがコツ)

②沸騰した鍋にお皿かザルを沈めて敷き、口を結んだ①をその上に置き、15分ほど煮る。

③鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。

④鍋からポリ袋を取り出し、容器に移して5分蒸らす。

⑤ポリ袋の口を切り、容器にかぶせて食べる。