

8・9月 給食だより

札幌市立南月寒小学校
札幌市立あやめ野小学校
2026.7.24 発行



夏野菜を食べよう！



野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、毎日 350g 以上食べることが目標とされています。しかし、全国的に目標を満たせていない状況です。札幌市では毎年 8 月を「**野菜摂取月間**」と定め、取組を行っています。給食でも旬の夏野菜を取り入れた献立を提供する予定です。

旬の野菜の魅力

- ・味が濃く、おいしい
- ・栄養価が高い
- ・安くて、新鮮

きゅうり

みずみずしいきゅうりは、夏の暑い季節にぴったりの野菜です。8月24日のたたききゅうりで登場します。



とうもろこし

旬のとうもろこしは、甘さがギュッとつまっています。8月25日にゆでたてのとうもろこしを提供します。



なす

煮ても、焼いても、揚げてもおいしく変身できる夏野菜です。8月31日の野菜カレーの主演です。



さやいんげん

歯ごたえが特徴で、βカロテンなどの栄養が満点です。8月31日の野菜カレーを彩ります。



8月31日は、野菜8(や)31

(さい)の日ということで、毎年恒例の「**野菜カレー**」を提供します！



充実した夏休みを過ごすために

生活リズムの乱れは、体調不良を引き起こします。

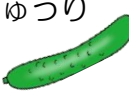
食事は時間を決めて1日3回しっかり取りましょう。アイスクリームや清涼飲料水など冷たいものの取りすぎは、胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させることがあります。

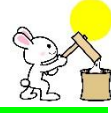


8・9月予定献立

牛乳は毎日 200mL つきます。

物流の関係で献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
8/24	25	26	27	28
豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり 	黒コッペパン ワンタンスープ塩 チキンナゲット とうもろこし 	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 あやめ野 6年修学旅行	冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶 南月 6年校外学習 あやめ野 6年修学旅行	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 あやめ野 6年休業日
白飯・豚肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・白ごま/だいこん・油揚げ/きゅうり・白ごま	黒コッペパン/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/鉄腕チキンナゲット(冷凍)/とうもろこし	白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ/日本海産ホッケフライ(冷凍)/もみのり・ひじき	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・白ごま・くきわかめ・刻み昆布/フレンチポテト・きな粉/なし缶詰	米・おおむぎ・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ/いわしのカリカリフライ(冷凍)/つぶつぶレモンゼリー

月	火	水	木	金
8/31	9/1	2	3	4
野菜カレー 冷凍みかん  野菜の日献立 南月 5年滝野	横割パンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰 南月 5年滝野	ご飯 さつまいも汁 野菜春巻 おかかふりかけ 南月 5年休業日	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ
白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリー・りんごペースト・しょうが・にんにく・小麦粉・カレーウ・トマト缶詰/冷凍みかん	横割パンズ/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ハンバーグ(冷凍)/パイン缶詰	白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにやく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ/野菜春巻(冷凍)/しらす干し・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶詰/フレンチポテト・青のり	米・おおむぎ・炊き込みわかめ・白ごま/凍り豆腐・こまつな/レバー入りメンチカツ(冷凍)
7	8	9	10	11
ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え 南月 6年修学旅行	黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ 梨 南月 6年修学旅行	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ 南月 6年休業日	冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ
白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/カラフトししゃも・小麦粉/ほうれんそう・もやし・もみのり	黒コッペパン/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・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま/梨	白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが/ごぼう・人参・だいこん・油揚げ/えびシュウマイ(冷凍)	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ/かぼちゃ・小麦粉・全卵/黄桃缶詰	米・おおむぎ・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ/ほっけ・小麦粉・全卵・パン粉・白ごま/ハム・緑豆はるさめ・ひじき・こまつな
14	15	16	17	18
スープカレー フルーツミックス あやめ野 5年滝野	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 南月 あおぞら校外学習	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす あやめ野 5年休業日	ミートとズッキーニの スパゲティ ビーンズサラダ 南月 全校遠足	焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ パイン缶詰 
白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんごペースト・しょうが・にんにく・トマト缶詰/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリー/真だら・にんにく・小麦粉・全卵・パン粉・粉チーズ/いちごジャム	白飯/ベーコン・こまつな・緑豆はるさめ・ホールコーン/ひじき春巻(冷凍)/なす・油・豚ひき肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく	スパゲティ・パセリ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・トマト缶詰・デミグラスソース/手切豆・むき枝豆・ハム・ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ	米・おおむぎ・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース/凍り豆腐・小麦粉・白ごま・全卵・パン粉/パイン缶
21	22	23	24	25
			肉うどん ごまだんご パイン缶詰 和食の達人 	五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ
			ソフトめん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれんそう・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ/白玉もち・黒すりごま/パイン缶詰	米・おおむぎ・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/豆腐・なめこ・長ねぎ/さば・しょうが・にんにく・小麦粉
28	29	30	10/1	10/2
	コッペパン チリコンカン コーンフライ りんご 	ビビンパブ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー	しょうゆラーメン フレンチポテト 黄桃缶	わかめごはん 味噌汁 チキンカツ
	コッペパン/豚ひき肉・いんげんまめ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・トマト缶詰・デミグラス/コーンフライ(冷凍)/りんご	白飯・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれんそう・もやし・白ごま・長ねぎ/大豆の華フルク・豆腐・ほうれんそう・長ねぎ・干しいたけ/ブルーベリーゼリー	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれんそう・きわかめ/フレンチポテト/黄桃缶	米・おおむぎ・炊き込みわかめ・白ごま/厚揚げ・こまつな/鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉



給食で使用する
食材について



○天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。
○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。