

きゅうしよくだより 8・9月

札幌市立盤溪小学校 令和8年（2026年）7月24日発行

8月31日は語呂合わせで『野菜（831）の日』です。札幌市では、8月を野菜摂取強化月間としてしています。野菜をいっぱい食べて2学期も元気に過ごしましょう。

1日3回ベジだべさ！

1日に取りたい野菜の量は350gです。みそ汁やスープは、野菜の具をたくさんにすると野菜料理の一品になります。汁物であれば、水に溶けだしやすい栄養素も無駄なく取り入れることができます。野菜と一言でいってもそれぞれ違う働きがあるので、いろいろな種類の野菜を組み合わせるようにしましょう。

すごいぞ！ 野菜パワー！！

め
目によい

びょうき よぼう
病気を予防する

きずができたとき治るのを助ける



べんぴ ふせ
便秘を防ぐ

はだ
肌をすべすべにする

りんけつ ふせ
貧血を防ぐ

8月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
24日 ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり	25日 ハンバーガー キャロットポタージュ くだもの	26日 ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ	27日 ひやしラーメン (かいそういり) きなこポテト くだもの	28日 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ アイスクリーム
豚ミックス丼 豚肉・しょうが・厚揚げ・小麦粉・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま	ハンバーガー/揚げハンバーグ ハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・でん粉)・揚げ油 キャロットポタージュ ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳	さつま汁 豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ 野菜春巻 野菜春巻(キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・でん粉)・揚げ油	冷やしラーメン(海藻入り) ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま・茗わかめ・刻み昆布 きなこポテト じゃが芋・揚げ油・きな粉	ごぼうピラフ 米・大葉・バター・ごぼう・玉ねぎ・ベーコン・にんじん・にんにく・コーン・パセリ
味噌汁 大根・油揚げ たたききゅうり きゅうり・ごま	くだもの りんご缶の予定	おかかふりかけ しらす干し・糸かつお・のり・青のり・ごま	くだもの 洋ナシ缶の予定	いわしのカリカリフライ いわしのカリカリフライ(まいわし・水あめ・たん白加水分解物・しょうが・乾燥マッシュポテト・でん粉・米粉)・揚げ油

31日
やさいカレー
くだもの

野菜カレー

豚肉・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ・なす・さやいんげん・しめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・トマト缶

くだもの

冷凍みかんの予定

まいにち 毎日プラス1皿の野菜



9月は、厚生労働省が定める「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」を基本テーマに、バランスの良い食事、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善、食塩摂取量の減少などが推進されます。8月の野菜摂取強化月間と合わせて、積極的に野菜を食べましょう。



9月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
日にち 献立名	1日 くろコッペパン しおワントンスープ チキンナゲット とうもろこし	2日 ごはん けんちんじる (しょうゆあじ) ほっけフライ のりのつくだに	3日 パスタシーフード トマトソース あおのりポテト	4日 わかめごはん みそじる レバーいりメンチカツ
使用食材	塩ワントンスープ ワントン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく チキンナゲット チキンナゲット (鶏肉・粒状植物性たん白・パン粉・でん粉・おから・クラッカー粉・コーンフラワー・小麦粉)・揚げ油 とうもろこし	けんちん汁 醤油味 鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・ごぼう・大根・にんじん・長ねぎ ホッケフライ 日本海産ホッケフライ (ほっけ・パン粉・小麦粉・ショートニング・植物油脂・でん粉・ライ麦粉・コーンフラワー)・揚げ油 のりの佃煮 のり・ひじき・水あめ	シーフードトマトソース ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・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・トマトピューレ 青のりポテト じゃが芋・揚げ油・青のり	わかめごはん 米・大麦・炊き込みわかめ・ごま 味噌汁 高野豆腐・小松菜 レバー入りメンチカツ レバー入りメンチカツ (牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー・豚脂・牛脂・でん粉・パン粉・小麦粉)・揚げ油
7日 キーマカレー こまつなと コーンのサラダ	8日 かくしょく/いちごジャム レタスイりミネストローネ しろみざかなの ハーブフライ	9日 わふうそぼろごはん みそじる あげえびシュウマイ	10日 ひやむぎ ひじきいりぎょうざ くだもの	11日 コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつなサラダ
キーマカレー 豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・大豆水魚・パセリ・レーズン・小麦粉・トマト缶・カレー粉 小松菜とコーンのサラダ 小松菜・コーン・ごま	レタスイりミネストローネ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・レタス・にんじん・マカロニ・トマト缶・セロリー・ケチャップ 白身魚のハーブフライ たら・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・全卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油	和風そぼろごはん 鶏肉・焼き豆腐・切干大根・ひじき・干しいたけ・しょうが・ごぼう・にんじん・ごま 味噌汁 大根・油揚げ 揚げえびシュウマイ えびシュウマイ (えび・いとよりだいすり身・玉ねぎ・豚脂・大豆たん白・小麦粉・パン粉)・揚げ油	冷麦 油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ ひじき入りぎょうざ ひじき入りぎょうざ (豚肉・キャベツ・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・でん粉・ごま油・しょうが・しいたけ・ホタテエキス・カキエキス・小麦粉)・揚げ油 くだもの 黄桃缶の予定	コーンピラフ 米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ ほっけごまフライ ほっけ・小麦粉・全卵・パン粉・ごま・揚げ油 小松菜サラダ ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜
14日 振替休業日	15日 せわりコッペパン チリコンカン コーンフライ くだもの	16日 ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ	17日 しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの	18日 ごもくごはん みそじる さばのこうみあげ
	チリコンカン 豚肉・トマトピューレ・ケチャップ・いんげん・まめ・にんじん・玉ねぎ・パセリ・じゃが芋 コーンフライ コーンフライ (コーン・牛乳・小麦粉・全卵・パン粉)・揚げ油 くだもの 梨の予定	豆腐のオイスターソース煮 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・片栗粉 ししゃものピリカラ揚げ 子持ちカラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・揚げ油 磯和え ほうれん草・もやし・のり	醤油ラーメン 豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ フレンチポテト じゃが芋・揚げ油 くだもの りんご缶の予定	五目ごはん 米・大麦・鶏肉・干しいたけ・油揚げ・ごぼう・しらたき・にんじん・ひじき・たけのこ・グリーンピース 味噌汁 豆腐・なめこ・長ねぎ さばの香味揚げ さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・揚げ油
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 にくうどん ごまだんご くだもの	25日 やきぶたチャーハン さんまのかばやき くだもの
			肉うどん 豚肉・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・干しいたけ・たまご茸 ごまだんご 白玉もち・黒ごま くだもの 黄桃缶の予定	焼豚チャーハン 米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース さんまのかば焼き さんま・小麦粉・片栗粉・揚げ油・しょうが・ごま くだもの 梨の予定
28日 スープカレー フルーツミックス (しるあり)	29日 くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ くだもの	30日 ビビンパプ だいずフレークのすましじる ブルーベリーゼリー	★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。 ★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さないか・えび・かにが含まれることがあります。 ★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。	
スープカレー 鶏肉・じゃが芋・かぼちゃ・揚げ油・さやいんげん・しめじ・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・カレー粉・トマト缶 フルーツミックス (汁あり) みかん缶・パイナップル・りんご缶・黄桃缶・洋ナシ缶	あさりのチャウダー あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ 大根サラダ 大根・まぐろ水煮・きゅうり・ごま・にんじん くだもの 梨の予定	ビビンパプ 豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま 大豆フレークのすまし汁 大豆の華フレーク・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・片栗粉 ブルーベリーゼリー		