

8月 給食だより

令和8年7月24日
札幌市立藤野中学校



目標は
一日5皿！

野菜をしっかり食べましょう！

札幌市では、「健康さっぽろ21」推進の一環として、平成16年から8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。野菜は、ビタミンCなどの各種ビタミンやカリウムなどのミネラルのほか、食物繊維が含まれており、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病を予防する上で欠かせない食材です。

昔から「三つ子の魂百まで」と言いますが、大人になってから食習慣を変えるのはなかなか難しいものです。是非、子どものうちに正しい食習慣を身に付けてほしいと思います。給食では、見本となるよう、目標とする一日野菜摂取量の約1/3を摂取できるよう、献立を工夫しています。

〈 緑黄色野菜×1杯 〉



350gは
両手3杯分



〈 その他の野菜×2杯 〉

一日に摂りたい野菜の量は…

6～7歳は、270g 以上

8～9歳は、300g 以上

10歳以上は、350g 以上

両手3杯分を料理にすると…

5皿分（1皿70g分）

生よりも、茹でたり炒めたりする方が、
かさが減ってたくさん食べられます。

★毎日の食事で、野菜を増やす工夫★

☑汁物に野菜を入れて具たくさんに！

味噌汁などの汁物をおかずの1品と考え、数種類の野菜をたっぷり入れましょう。

汁には、夏に失われがちなミネラル分も溶けだしているの、一石二鳥です。

☑野菜の常備菜を上手に利用しましょう！

きんぴら、浅漬けなどの常備菜を用意しておけば、時間のない時も、さっと並べるだけで、手軽に野菜を摂ることができます。

☑インスタント食品には、野菜をプラスしましょう！

インスタント食品は便利ですが、どうしても野菜が少なくなります。野菜をプラスしましょう。

例)「インスタントラーメン+野菜炒め」「マーボー豆腐の素+きざみねぎ」

「レトルトスパゲティ+レンジで温野菜」など



予定献立



牛乳200mlは、毎日つきます。

月	火	水	木	金
24	25	26	27 野菜の日メニュー	28
始業式 	冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ 冷凍みかん ソフト麺、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、チーズ、スキムミルク、パン粉、小麦粉、米粉、大豆たんぱく、片栗粉/みかん	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー 胚芽米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/ホキ、パン粉、小麦粉、片栗粉/きゅうり、ごま/みかん果汁、ゲル化剤/	野菜カレー フルーツミックス  白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、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/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)	ハンバーガー 「横割りバンズ」 「焼きハンバーグ」 イタリアンスープ とうもろこし 横割りバンズ/鶏肉、豚肉、玉ねぎ、植物性たんぱく、片栗粉/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、アルファベットマカロニ/とうもろこし
31	9/1	2 5組校外学習	3	4
肉炒め丼 みそ汁 ミニトマト 	ピリカラ冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 パイン缶 	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 黄桃缶	和風そばろごはん 味噌汁(小松菜) いわしハンバーグ (照り焼きソース味) 南区産小松菜 	背割りコッペ コーンクリームスープ チリドック(フランク) 冷凍みかん
白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま/大根、油揚げ/ミニトマト	ソフトラーメン、ハム、人参、きゅうり、コーン、すりごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく/厚揚げ、片栗粉、小麦粉、じゃがいも、豚肉、しょうが、人参、グリーンピース/パイン缶	胚芽米、大麦、バター、ラム肉、にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、片栗粉、大豆たんぱく/黄桃缶	白飯、鶏挽肉、豆腐、切干大根、干し椎茸、ごま、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき/高野豆腐、小松菜/植物性たんぱく、玉ねぎ、人参、ねぎ、魚肉すり身、片栗粉、いわし、しょうが、マッシュポテト、にんにく	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、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/豚肉、水あめ、玉ねぎ、トマトピューレ/みかん

地産地消 北海道産の野菜たち！

道産野菜の豊富な季節になりました。給食に使用する野菜の産地の一部を紹介します。

- ★恵庭・洞爺『大根』……………6月中旬～9月
- ★新冠『ピーマン』……………6月下旬～9月
- ★砂川『きゅうり』……………7月～9月
- ★静内・当麻・仁木『ミニトマト』…5月～10月
- ★洞爺『ブロッコリー』……………7月～9月中旬
- ★江別『白菜』……………7月～10月中旬
- ★南幌『長ねぎ』……………8月下旬～10月
- ★札幌市南区『小松菜』……………9月～10月

その他、たくさんの道産野菜を使用しています。

