

給食だより

8月 夏休み号

令和8年（2026年）7月24日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

食べて健康 野菜のパワー

病気から守る



野菜にふくまれる^{ベータ}βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜の健康を保つために働きます。また、カリウムは体内の余分なナトリウムを排出し高血圧を予防します。野菜をしっかり食べて生活習慣病を予防しましょう。

にんじん、ほうれん草
かぼちゃ、さつまいも

お肌を美しく

ビタミンいっぱいの野菜は美肌作りにも効果を発揮します。肌をうるおすコラーゲンの生成に関係するビタミンCや細胞の老化を防ぐリコピンなどは健康で美しい肌を保つのに欠かせない栄養素です。

ブロッコリー
赤黄パプリカ
トマト



お腹の中を掃除



野菜には食物せんいが多くふくまれています。食物せんいは、便の体積を増やして排便をスムーズにするので便秘予防に効果があります。

ごぼう、かぼちゃ、キャベツ
ブロッコリー

野菜を食べると
いいこといっぱい！

月	火	水	木	金
8/24 始業式  献立表	25 背割りコッペ コーンクリームスープ チリドッグ 冷凍みかん コーン ベーコン 玉葱 人参 バセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 ス キムミルク チーズ ポークウィンナー ケチ ャップ 玉葱 トマトピ ューレ 冷凍みかん	26 野菜カレー フルーツミックス 豚肉 玉葱 南瓜 人参 なす いんげん しめじ セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 カレ ールウ ケチャップ 果物缶詰（みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん）	27 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 油揚げ 椎茸 ほうれん 草 長葱 チーズフォンデュサンド コロッケ 洋梨缶詰	28 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 国産温州みかんゼリー 米 大麦 鶏肉 玉葱 生姜 白身魚（ホキ）フライ きゅうり ごま油 ごま 国産温州みかんゼリー
8/31 和風どぼろごはん みそ汁 いわしバーグ 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎茸 ごま 生姜 ごぼう 人参 みそ 油揚げ ひじ き 高野豆腐 小松菜 みそ いわしバーグ 片栗粉	9/1 レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 コーン パ セリ マカロニ ハンバーグ 中濃ソース とうもろこし	2 フードリサイクル タコライス わかめスープ パイン缶 豚肉 大豆 玉葱 人参 生姜 にんにく コーン レタス 小麦粉 トマト 水煮 ケチャップ わかめ 豆腐 椎茸 長 葱 ごま ごま油 パイン缶詰	3 ピリカラ冷やし ラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 ミニトマト ハム 人参 きゅうり コーン ごま油 ごま みそ 玉葱 生姜 にん にく 厚揚げ 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 豚肉 生姜 人参 グリンピース ミニトマト	4 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 羊肉 にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマ ン 赤ピーマン 白花豆コロッケ 冷凍みかん

牛乳は毎日 200ml つきます。野菜や果物は価格や市場への入荷状況により、予告なく変更になる場合があります。

貝や海藻などの海産物には、小さなえび・かに等が混入する場合があります

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」としています。1日に350g以上の野菜を取ることを目標としていますが、まだまだ不足している人が多い状況です。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で分けて食べると上手にとることができます。

夏の北海道はたくさんの野菜が旬を向かえています。旬の野菜は、栄養がたっぷりで甘みやうま味が増しているのอร่อยです。ぜひ、野菜を使ってお家で料理に挑戦してみましょう。

野菜だいすき！夏休みのおやつにおすすめ♪

キャロットゼリー

にんじんのオレンジ色が
美しい人気のゼリーです



< 作り方 >

< 材料と分量 4～6個分 >

にんじん	100g
砂糖	25g
水	適量
オレンジジュース	150ml
粉寒天	3g
砂糖	25g
水	200ml

- ① にんじんは煮えやすい大きさに切り、ひたひたの水で煮る。やわらかくなったら砂糖を加えて煮て、ミキサーにかける。
- ② 粉寒天と水を鍋に入れ、よく混ぜ火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして、2～3分煮立たせてから砂糖を入れる。
- ④ あら熱をとってから、オレンジジュースと①を混ぜて型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

★にんじんが苦手な人でも無理なく食べられるデザートです。

ほうれん草蒸しパン

鮮やかなほうれん草の緑色が
きれいな蒸しパンです。



< 材料と分量 4個分 >

ほうれん草	60g
小麦粉	60g
ホットケーキミックス	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	60g
バター	大さじ1
砂糖	大さじ2
アルミカップ	4枚

< 作り方 >

- ① あらかじめバターを湯せんにかけ溶かしておく。卵をといておく。
- ② ほうれん草はやわらかくゆでて水気をきり、牛乳でミキサーにかける。
- ③ ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、ホットケーキミックスを入れ混ぜる。
- ④ ③に①と②と砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④の生地を入れ、強火で15～20分蒸してできあがり。

★好みで甘納豆を加えてもおいしいです。

学校給食で提供している野菜を使ったメニューのレシピを掲載しました。
夏休みのおやつに作ってみてはいかがでしょうか？

