



給食だより



令和6年(2024)7月25日
札幌市立八軒小学校
札幌市立発寒小学校



いよいよ夏休みが始まります。休み中は生活リズムが崩れがちです。できるだけ早寝・早起きのリズムで、朝・昼・夕、3食をしっかりと、規則正しい生活を心がけましょう。

8月は野菜摂取強化月間です！

8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。札幌市では、さらに毎月1日を「野菜の日」として「野菜をもっと食べよう」とよびかけています。特に8月は、旬の野菜がたくさん出回ることから「野菜摂取強化月間」としています。

料理にすると...

1日350g以上の野菜を食べましょう！

1皿 = 約70g



生野菜



炒め物



汁物



煮物



ゆで物

1日5皿の野菜料理を食べましょう！

<野菜に多く含まれる体にうれしい栄養>

ミネラル類

ビタミンの中でもビタミンCは、体内での代謝やコラーゲン合成などに関わり、抗酸化作用があります。ほうれん草やピーマン、ブロッコリー等に多く含まれます。

ビタミン類

ミネラルの中でも、カリウムは血圧を下げる効果があります。

食物繊維

体内で消化されない物質です。血糖値の上昇を緩やかにする働きや、便通をよくする働きがあります。

8月のよていにこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|--|
| 26 チキンウインナー ライス かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー | 27 やさいかレー フルーツカクテル | 28 ロールパン おむぎいやさいスープ チキンナゲット えだまめ | 29 6年給食なし ぶたすきどん みそしる (とうふ・わかめ) たたききゅうり | 30 パスタシーフード トマトソース フレンチポテト |
| 胚芽米 おおむぎ パター トマト ジュース ウイン 塩 チキンウ インナー 玉ねぎ にんじん マッ シユルム グリンピース サラダ 油 ケチャップ こしょう/加工食 品(かぼちゃ パン粉 マッシュポ テト 脱脂粉乳 米粉 菜種油)/加 工食品(ブルーベリー果肉 砂糖 寒天/ | 精白米 豚肉 ウイン 玉ねぎ か ぼちゃ にんじん 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 サラダ油 小麦 粉 カレー粉 カレールウ ウスタ ーソース トマト ケチャップ し ょうゆ 塩 こしょう シナモン 鶏がらスープ/果物缶詰(みかん パン 黄桃 梨 夏みかん) りん ごジュース 砂糖 ウイン | 小麦粉 イースト 食塩 マーガリ ン ショートニング 砂糖 脱脂粉 乳 卵/ベーコン にんじん 玉ね ぎ キャベツ セロリ パセリ お おむぎ しょうゆ 塩 こしょう ウイン 鶏がらスープ スープ(鳥 がら 玉ねぎ)/加工食品(鶏肉 パ ン粉 でん粉 おから 小麦粉 菜 種油)/えだまめ 塩/ | 精白米 豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ 砂糖 しょ うゆ 酒 みりん ほうれんそう/ 豆腐 わかめ 長ねぎ みそ だし (むろあじ 昆布)/きゅうり 塩 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま/ | ソフトパスタ ベーコン えび ウ イン いか あさり 玉ねぎ にん じん マッシュルム セロリ に んにく オリーブ油 パセリ 小麦 粉 カレー粉 ケチャップ トマト ピューレ ホールトマト ウスタ ーソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう オレガノ 鶏がらス ープ/フレンチポテト 菜種油 塩 こしょう/ |

■牛乳200ccは毎日つきます

■果物は天候等の事情により、変更になる時があります。

■海産物全般(えび・わかめ・あさり・いか・魚)に小さな「かに」「えび」などが混入していることがあります。(甲殻類はかに・えび等を捕食しているため)ご了承ください。

■献立欄には主な使用食材を記載しています。アレルギーの確認には、詳細な資料を別途用意していますので、ご希望の方は、学級担任まで連絡してください。