



ランチタイム

令和8年(2026年)8月20日発行
給食だより【8・9月号】

Lunch Time 札幌市立白楊小学校

夏休みが明け、来週から2学期が始まります。生活リズムを整えることは子どもの心身の健康にとっても大切です。2学期からも「早起き」「早寝」「朝ごはん」で、元気にすごしていただければと思います。

野菜摂取強化月間！

あと一皿の野菜をプラスしよう

札幌市が掲げる健康づくりの合言葉「健康さっぽろ21」をご存知でしょうか？市民が一生を元気に暮らすための市の健康計画です。

この「健康さっぽろ21」では、「1日に350g以上の野菜を食べること」を目標にしています。しかし、最新の調査(令和4年札幌市健康・栄養調査)によると、札幌市民の1日の野菜摂取量は平均で「約284g」。目標にあと「約60g(小鉢1皿分)」足りていません。そこで札幌市では、毎年8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。

あと「小鉢1皿(約60~70g)」を増やすためのカンタン技！



★加熱してかさを減らす！

レンジで加熱したり、スープにしたり、ゆでたりするとかさが減って、無理なくたくさん食べられます。

★冷凍野菜やミニトマトを常備！

洗うだけですぐ食べられるミニトマトや、レンジで温めるだけの冷凍ブロッコリーなどは、忙しい朝や「あともう一品！」という時に大活躍します。

★給食のメニューをおうちの参考に！

給食では、スープや和え物、サラダなど、色々なメニューにたくさん野菜を取り入れています。ぜひご家庭でも「あと一皿」の野菜をプラスしてみてくださいね。

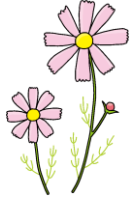


札幌市学校給食栄養士会のホームページではおすすめの給食レシピを紹介しています。ぜひ参考にしてください！

8・9月よていこんだて

白楊小

月	火	水	木	金
24 ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ アイスクリーム	25 野菜カレー 冷凍みかん	26 5年生海野宿泊学習 黒コッペパン ワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし	27 5年生海野宿泊学習 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり	28 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト
胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・ ごぼう・人参・玉ねぎ・にんにく・ コン・パセリ・サラダ油/いわしのかか フライ・揚げ油	白飯・豚肉・玉ねぎ・南瓜・人参・ なす・さやいんげん・しめじ・セロ リ・りんご・生姜・にんにく・サラダ 油・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャ ップ・鶏がらスープ	ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん 草・もやし・ママ・長ねぎ・生 姜・にんにく・サラダ油・鶏がら・ 豚骨・昆布・煮干し/鉄腕アトム ット・揚げ油	白飯・豚肉・生姜・片栗粉・ 小麦粉・揚げ油・玉ねぎ・筍・ 人参・ピーマン・サラダ油・白ご ま/大根・油揚げ・むろ鱈・ 昆布/きゅうり・ごま油・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 ム・セロリ・にんにく・オリーブ油・ パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・ 鶏がらスープ/フレンチトースト・揚げ 油・青のり

月	火	水	木	金
31 わかめごはん 味噌汁 レバー入り メンチカツ	1 ごはん さつま汁 野菜春巻き おかかふりかけ	2 横割りパンズ キャロット ポタージュ ハンバーガー パイン缶詰	3 キーマカレー 小松菜と コーンのサラダ	4 冷やしラーメン フレンチポテト りんご缶
胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま/高野豆腐・小松菜・むろ鰯・昆布/レバー入りメンチカツ・揚げ油	豚肉・さつまいも・豆腐・蒟蒻・人参・ごぼう・長ねぎ・長ねぎ・サラダ油・むろ鰯・宗田・昆布/野菜春巻き・揚げ油/しらす干し・糸鰹・海苔・青のり・白ごま	ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/ハンバーグ・揚げ油・ケチャップ	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・トマト缶・ケチャップ/小松菜・コーン・白ごま・サラダ油	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・白ごま・茎わかめ・昆布・むろ鰯/フレンチポテト・揚げ油
7 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	8 ビビンバ 大豆フレークの すまし汁 ブルーベリーゼリー	9 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	10 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ	11 冷麦 とり天 黄桃缶
胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・白ごま・揚げ油/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油	白飯・豚肉・豆腐・ママ・長ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油/大豆の華フック・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・片栗粉・むろ鰯・宗田・昆布	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶・セリ・ケチャップ・鶏がらスープ/真鱈・にんにく・パセリ・パズル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油	白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・干し椎茸・ひじき・白ごま・生姜・サラダ油・ごぼう・人参/大根・油揚げ・むろ鰯・昆布/えびしゅうまい・揚げ油	ソフト冷麦・油揚げ・干し椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・むろ鰯・昆布/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油
14 レタス入り 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ パイン缶詰	15 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え	16 コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨	17 ごはん 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	18 ミートとズッキーニ のスパゲティ ビーンズサラダ
胚芽精米・大麦・豚肉・サラダ油・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干し椎茸・レタス・ごま油/高野豆腐・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま・揚げ油	豚肉・豆腐・じゃが芋・蒟蒻・人参・大根・玉ねぎ・牛蒡・長ねぎ・生姜・サラダ油・むろ鰯・昆布/ひじき入りぎょうざ・揚げ油/小松菜・白菜・白すりごま	豚肉・インゲン豆・玉ねぎ・じゃが芋・人参・パセリ・サラダ油・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ/コンフライ・揚げ油	豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・オスターソース・片栗粉/樺太シシト(子持ち)・片栗粉・小麦粉・揚げ油・豆板醤/ほうれん草・もやし・海苔	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・鶏がらスープ/手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・ごま油
21 敬老の日 	22 国民の休日 	秋分の日 	24 スープカレー フルーツミックス	25 十五夜献立 肉うどん ごまだんご 梨 
28 エスカロップ ナムル	29 ごはん けんちん汁 さんまのかば焼き のりの佃煮	30 ツイストパン あさりのチャウダー 大根サラダ 黄桃缶	★牛乳は毎日つきます。 ★市場の状況により、果物は変更になることがあります。 ★ししゃもは「カラフトししゃも」(メス)を使用しています。 ★ししゃも、塩わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやカニ、貝類などが混入している可能性があります。	
胚芽精米・大麦・バター・パセリ・筍・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・カレー粉・鶏がらスープ/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・白ごま	鶏肉・豆腐・蒟蒻・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろ鰯・宗田・昆布/さんま・片栗粉・小麦粉・揚げ油・生姜・白ごま/海苔・ひじき・水あめ	あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・ごま油		