

8月給食だより

令和7年(2025年)7月25日発行

札幌市立東白石小学校

夏休みも「早寝早起き朝ごはん」で元気に過ごそう!

明日から、子どもたちが楽しみにしていた夏休みが始まります。学校がお休みの間も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、夏休みを元気に楽しく過ごしましょう。また、8月は野菜摂取強化月間です。北海道産の夏野菜がおいしい季節になりますので、積極的に野菜を食べるようにしましょう。



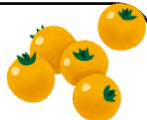
8月のよていこんだて

*牛乳(200m l・パック1個)は毎日つきます。
*果物は天候などの理由により、変更になる場合があります。
*使用する主な食材を載せています。

月 25日	火 26日	水 27日	木 28日	金 29日
始業式			北海道フードマスター カラフルミニトマトを 食べよう	
ゆであげシーフード トマトソース あおのりポテト アイスクリーム	ごぼうピラフ かぼちゃコロッケ れいとうみかん	なつやさいカレー コールスローサラダ	よこわりパンズ コーンクリームスープ ハンバーグ カラフル ミニトマトサラダ	ごはん けんちんじる ホッケフライ のりのつくだに
スパゲティ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・トマト・鶏がらスープ/じゃがいも・青のり/牛乳・水・あめ・砂糖/	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パセリ/かぼちゃ・じゃがいも・玉ねぎ・スクランブル・パン粉/みかん/	精白米・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・鶏がらスープ/キャベツ・人参・コーン/	横割パスタ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スクランブル・チーズ・鶏がらスープ/豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆たん白・豚脂・でん粉・ポークエキス・チキン・イオン/ミニトマト・きゅうり/	精白米/鶏肉・豆腐・つきこん・にゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・ムロツキ・かつおぶし・昆布/ほっけ・パン粉/のり・ひじき・水・あめ/

8月の給食 おすすめポイント

カラフルミニトマトサラダ



野菜摂取強化月間に合わせて、カラフルな色のミニトマトときゅうりのサラダを提供します。野菜に興味をもつきっかけになれば幸いです。

地産地消をすすめよう! 8月使用予定の道産野菜

- ・玉ねぎ(富良野)
- ・にんじん(富良野)
- ・きゅうり(砂川)
- ・ミニトマト(当麻)
- ・長ねぎ(南幌・イエスクリーン)



秋にでる果物のアレルギーについて



9月以降、給食ではりんご、梨、ぶどう、柿などを提供予定です。1年ぶりに食べるというお子さんが多いと思いますので、アレルギーが心配な場合は、給食で食べる前に家で少量から食べてみることをおすすめしています。給食時間、お子さんが安心して給食を食べられるよう、ご協力お願いいたします。



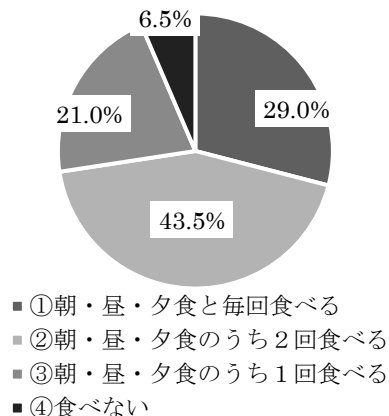
8月は野菜摂取強化月間です。

普段、一日に何回野菜を食べていますか？

令和6年度に6年生に行った「白石区食育アンケート」の結果によると、約3割の児童が3食とも野菜を食べていることがわかりました。1回も食べていないと回答した児童は6.5%、1回しか食べていないと回答した児童は21%でした。

札幌市では野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向があることから野菜を食べる回数を増やすように呼びかけています。ぜひ、ご家庭でも朝・昼・夕食で野菜摂取を意識してみてください。

野菜を食べていますか？



令和6年度白石区食育アンケート

給食の工夫を紹介☆野菜ちょい足しアイデア

☆冷麦のつけ汁にちょい足し・・・きゅうりやねぎ、ほうれんそうをトッピング

☆冷たく食べられる副菜を作り置き・・・おすすめはコールスローサラダやたたききゅうり

☆ごはんに乗せて丼ものに・・・おすすめは肉炒め丼や和風そばろごはん

おすすめレシピ 小松菜入り肉炒め丼

材料（4人分）

米……………320g（約2合）
水分……………380g（米の1.2倍）
豚ももスライス…120g（ひと口大に切る）
メンマ……………40g
にんじん……………30g（せん切り）
サラダ油……………小さじ1
塩・こしょう…少々
もやし……………160g
小松菜……………100g（ゆでて切っておく）

A

しょうゆ……………大さじ1と1/2
みりん風調味料…小さじ1
玉ねぎ……………大さじ1（すりおろし）
りんご……………大さじ1（すりおろし）
ウスターソース…小さじ2
砂糖……………小さじ1と1/2
生姜……………1かけ（すりおろし）
にんにく……………1かけ（すりおろし）
トウバンジャン…小さじ1/2
水……………60cc
でん粉……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
白ごま……………小さじ1
塩・こしょう…少々

たれは焼き肉のタレで代用可です！

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② たれを作る。Aを合わせよく加熱し、水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。
- ③ 油を熱し、豚肉とメンマ・にんじんをよく炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ もやしをゆで、水分を切り、③に合わせる。
- ⑤ ④に、たれ、小松菜を入れ、加熱しながら和え、ごまをふって、ごはんの上に盛りつける。

札幌市の学校給食のレシピを紹介しているホームページがあります。おすすめ料理のたたききゅうりや和風そばろごはんのレシピも載っています。「札幌市学校給食栄養士会」で検索するか、右のQRコードを読み取ってご覧ください。

