

給食だより 8月

令和8年7月24日
札幌市立平岸西小学校
札幌市立平岸小学校

8月の献立 (前半)

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに！

月	火	水	木	金
24 601 kcal 冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶 1学期始業式	25 624 kcal わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチ カツ	26 589 kcal ご飯 けんちん汁 日本海産 ホッケフライ のりの佃煮	27 598 kcal 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	28 582 kcal 野菜カレー みかん
炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 104 21 15	炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 82 22 25	炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 86 23 18	炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 80 24 22	炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 100 17 15
8月は野菜強化月間です。野菜をしっかりと食べていますか？野菜は何のために食べるのでしょうか。生活習慣病予防に有効な食物繊維、高血圧予防のカリウム、そして抗酸化作用のビタミンCなどです。1日5皿の野菜料理を食べよう(朝1皿、昼2皿、夜2皿)。	レバーに多い栄養は？日本人女性は鉄分が足りません。「生理の時の出血量が少ないか普通で、鉄欠乏性貧血の経験がない人」は特に気にする必要はありません。一方「出血量が多い人」や「貧血の経験がある人」は、かかりやすい体質だと考えて、進んで食事から鉄分を摂取するべきです。	鉄分は、こんな食品から摂っています。肉や魚、そして大豆、緑黄色野菜です。今日なら、豆腐、のり、ほっけ、そして様々な野菜に含まれる少量の鉄分の積み重ねです。つまり、朝から「たんぱく質のおかず」「野菜のおかず」を食べることも大切ということです。	いつもしっかりと食べられる子、残してしまう子。体格の差は明らかです。お家でできることは、一口でも食べる。食べられる食品で補う。間食も利用して食事回数を増やす。なんとも大変ですが、その積み重ねが、骨の密度を高め、筋肉を太くし、将来に渡って強い体の土台となります。	野菜カレーは一人当たり140gの野菜をとることができます(基準4年生)。成人で1日350gの野菜が目標ですから「野菜カレー」の名にふさわしい量です。健康が長く続いている人は、野菜果物をしっかりと食べている人たちです。
ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 白ごま くわいかめ 昆布/じゃがいも きな粉/梨缶詰/	胚芽精米 小麦 炊き込みわかめ 白ごま/凍り豆腐 小松菜/レバー入りメンチカツ(牛肉 玉ねぎ 豚レバー 豚肉 でん粉 パン粉) /	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/日本海産ホッケフライ(ほっけ/パン粉 小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 さつま芋でん粉 小麦粉 ライ麦粉) /もみり ひじき/	黒コッペパン/ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メン/長ねぎ しょうが にんにく/餃子キムチナゲット(鶏肉 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 とうもろこし粉) /とうもろこし/	白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご しょうが にんにく 小麦粉 トマト缶詰/冷凍みかん/
31 609 kcal パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	9/1 541 kcal ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ つぶつぶ レモンゼリー	2 641 kcal ご飯 さつま汁 野菜春巻き おかかふりかけ	3 592 kcal 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	4 655 kcal 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり
炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 99 23 19	炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 84 16 17	炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 97 20 21	炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 81 24 22	炭水化物 (g) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 88 26 24
今日の給食は、今月の食物繊維ナンバーワンです。何に多いかわかりますか？正解は、じゃがいもです。じゃがいもに9.9gで合計14.7gの食物繊維です。毎日1個のじゃがいもを食べるのがおすすめです。食物繊維で病気を予防するには2.5g/日/成人の摂取が必要です。	ごぼうは、水溶性食物繊維が多い野菜です。腸内細菌のエサとなり、短鎖脂肪酸をつくるため、肥満やアレルギーの抑制、免疫機能の向上が期待できます。さらに「朝」食べると体内時計を朝型にひっぱってくれるので、きんぴらごぼうなどを常備しておく Good!	育ち盛りの子どもがいると、肉が多くなりがちです。すると大人は「エネルギー過多で体重が増える」「動物性脂質のとりすぎでコレステロール値や尿酸値が上がる」なんてことも。魚や大豆製品、卵や乳製品も利用して「たんぱく質をとりながら、脂質の質」を調整しよう。	人参やかぼちゃなど中まで色の濃い「緑黄色野菜」を食べていますか？カロテンが多いのが特徴で、体の成長や免疫に関係しています。1日に食べる野菜の3分の1以上にするのが良く、「コスパ重視」でもやしやきゅうりなどに偏るとビタミン不足で調子が落ちてきます。	食物繊維は、植物の細胞壁や細胞質です。米や小麦からもとっています。今日の野菜は豚ミックス丼4種類、味噌汁の大根、たたききゅうりです。しかし食物繊維は2.9g程度です。簡単に増やすにはじゃがいもを利用するのがおすすめです。
ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶詰/じゃがいも 青のり/	胚芽精米 小麦 パター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ/ゆしのカリカリフライ(まいわけ とうもろこし じゃがいも しょうが 米粉) /つぶつぶレモンゼリー(水あめ 砂糖 レモン 寒天) /	白飯/豚肉 さつま芋 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/野菜春巻(キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 オイスターソース 小麦粉 でん粉) /しらす干し 糸かつお のり 青のり 白ごま/	横割パンズ/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉) /パイン缶詰/	白飯 豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ だけのこ 人参 ビーマン 白ごま/大根 油揚げ/きゅうり 白ごま/

☆ 給食の残量について(7月)平岸小 ☆

札幌市の平均より残量が多い傾向が続いています。一口チャレンジをしたり、自分で食べられる量を考えたりして、残量を減らせるようにしていきましょう。



ベスト4

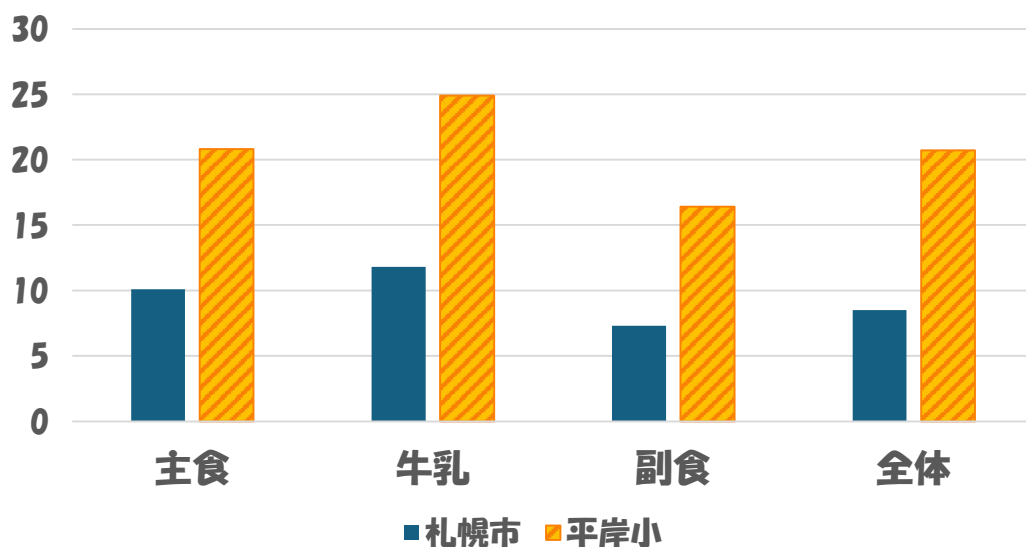
1位	チキンナゲット	(1.2%)
2位	冷凍みかん	(3.3%)
3位	シュウマイフリッター	(5.0%)
4位	とんかつ	(4.5%)



ワースト4

1位	ひじきごはん	(46.1%)
2位	豆腐のオイスターソース煮	(39.0%)
3位	もやしのごまサラダ	(30.8%)
4位	ご飯	(27.0%)

札幌市(令和7)と平岸小の給食残量の比較(%)



「丈夫な体」「動ける体」をつくるには「栄養を多くとり、運動して、よく寝る」ことが大切です。少ない食事量だと、見た目は同じでも、つくりが弱くなります。体としては、それは避けたいため「省エネ」となりできるだけ動かないという方向に向かいます。そうならないためにも「毎日一口ずつ増やす」などの工夫で食事量を確保しましょう。また運動は得意不得意にかかわらず、体を動かすことが大切です。体(筋肉や骨)に刺激を与えることで、骨は丈夫に、体は大きく、やる気もアップします。

～ 食指導について ～

6月より、給食時間のミニ食指導や、学活での指導が始まっています。給食時間のミニ食指導では、給食の栄養についてお話ししています。7月の5年生食指導では「朝ごはんの大切さを考えよう」という学習でした。おうちの人が朝ごはんを用意できない場合でも、自分で、工夫次第でバランスのよい朝ごはんを食べられることに気づきました。



- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。
- ★ 魚は骨に注意して食べましょう(細いものはよく噛めば食べられますし、カルシウム源になります)。
- ★ 果物は変更になる場合があります。★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書(毎月の献立のやりとり)を御希望される場合は栄養教諭まで御連絡ください。その他給食に関する御質問、食生活についての御相談がありましたら、お気軽にお問合わせください。 平岸西小学校 栄養教諭 阿部(Tel 821-7971)