

8月 給食だより

家庭数配付

令和8年8月24日
札幌市立平岡小学校
札幌市立北野台小学



札幌市では、たくさんの野菜が食べごろを迎える8月を「野菜摂取強化月間」とし、いつもより多く野菜を食べてもらえるよう、広く市民へ呼びかけています。給食で登場する野菜のレシピも御紹介しますので、ぜひ御家庭で作ってみてください！また、**8月31日**は語呂合わせで「野菜の日」ということで、**28日(金)**には数種類の野菜を使った**野菜カレー**を提供します。



野菜レシピも
紹介してます！



札幌市HP

ほうれん草とベーコンのサラダ



子どもも食べやすいサラダです。

材料(4人分)

ベーコン ……30g(2枚)
ほうれん草 ……120g(4株)
もやし ……60g(1/3袋)

A { 醤油 ……大さじ1/2
酢 ……小さじ1
サラダ油 ……小さじ1/2
砂糖 ……少々

白いりごま ……少々

作り方

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ② ほうれん草はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて、水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と、①、白いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。

※給食では衛生面を配慮して、食材をゆでています。

親子市場見学・料理教室 募集中！

◆日時 令和8年10月3日(土)
9:00~13:30 予定

◆会場 札幌市中央卸売市場管理センター
3階 多目的室(集合場所) ※現地集合・解散

◆対象 市内在住の小学4~6年生と保護者 12組

◆参加費 無料

◆申込み
9月11日(金) 必着

はがきまたはFAXで受付
(応募多数の場合は抽選)

※詳細は札幌市学校給食会のHPを
ご覧ください。





今月の食育ピクトグラムは



さいがい
『災害にそなえよう』

おしさいがい
いつ起こるかも知れない災害
いしきひじょうじしよく
を意識し、非常時のための食
りようひんびちく
料品を備蓄しておきましょう。

月	火	水	木	金
24日 清田区産 ほうれん草 使用！ ★●くろコッパパン ★ぎゅうにゅう しおワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし 黒コッパパン/牛乳/ワンタン皮、豚肩肉、酒、にんじん、ポラスターほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、塩、黒コショウ、鶏がらスープ、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/鉄腕アトム、油/とうもろこし、塩/	25日 ごはん ★ぎゅうにゅう さつまいも汁 やさいはるまき おかかふりかけ 白飯/牛乳/豚肩肉、酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、むろあじ、宗田節、昆布/道 野菜春巻（ひじき入）、油/しらす干し、酒、醤油、塩、てんさい糖、糸かつお、切りのり市、青のり、白いりごま/	26日 ひやしラーメン(かいそういり) ★ぎゅうにゅう きなこポテト ようなしかん 北:6年なし カトラー、M、S、M、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白いりごま、茎わかめ、きざみ昆布、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん、酢、からし、むろあじ、昆布/牛乳/じゃがいも、油、きな粉、きび砂糖、塩/洋ナシ缶/	27日 わかめごはん ★ぎゅうにゅう みそしる (こまつな・こうやどうふ) レバーいりメンチカツ 胚芽精米、米粒麦、酒、炊込わかめ、白いりごま/牛乳/凍り豆腐、小松菜、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/市販レバー入りメンチカツ、油/	28日 野菜の日 メニュー やさいかレー ★ぎゅうにゅう れいとうみかん 平:6年なし 白飯、豚肩肉、赤ワイン、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、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、ウスターソース、ダストマト缶、チキンプラ、醤油、塩、黒コショウ、シメジ、鶏がらスープ/牛乳/冷凍みかん/
31日 野菜の日 ★●ハンバーガー (よこわりバンズ +ハンバーグ) ★ぎゅうにゅう ★キャロットポタージュ パインかん 横割バンズ/牛乳/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スライス、牛乳、豆乳、塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/道 半パネ、チキンプラ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/パイン缶/	9月1日 防災の日 ごはん ★ぎゅうにゅう しょうゆけんちん汁 ホッケフライ のりのつくだに 白飯/牛乳/鶏もも肉、酒、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、塩、むろあじ、昆布、宗田節/道 日本海産ホッケフライ、油/もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、てんさい糖、水あめ/	9月2日 ミートとズッキーニの スパゲティ ★ぎゅうにゅう あおのりポテト 平:6年なし、試食会 スパゲティ、カレー油、サラダ油、パセリ、豚肩ひき肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マヨネーズ、セロリ、にんにく、ズッキーニ、油、小麦粉、カレー粉、チキンプラ、トマトピューレ、デミングラス、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、黒コショウ、パセリ、赤ワイン、鶏がらスープ/牛乳/じゃがいも、油、塩、青のり/	9月3日 ★ごぼうピラフ ★ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー 平:6年なし 胚芽精米、米粒麦、バター、白ワイン、塩、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、黒コショウ、パセリ、サラダ油、醤油、黒コショウ/牛乳/道 いわしのカリカリフライ、油/道 つぶつぶレモンゼリー/	9月4日 がたミックスどん ★ぎゅうにゅう みそしる (だいこん・あぶらあげ) たたききゅうり 平:6年なし 白飯、豚もも肉、酒、醤油、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、白いりごま/牛乳/大根、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/きゅうり、塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま/

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、御了承ください。

○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。

まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。

○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。

◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校まで御連絡ください。

◆年度途中でもよろしいので、御家庭などでアレルギーの症状は出た際には、学校にも御相談ください。

しっかり水分をとろう！～スポーツドリンクの作り方～

汗をかくと、体内の水分だけでなく、ナトリウムやカルシウム、カリウムなどの電解質（ミネラル）が失われます。熱中症を予防するために、水分とミネラルをしっかり補給しましょう！

【レモンベース】

・さとう 大さじ3～4

・しお 2g

・レモン汁 大さじ2

水 1L

おぎちゃベース

・さとう 大さじ3～4

・しお 2g

おぎちゃ 1L