



8・9月の給食だより

令和8年(2026年)8・9月号

札幌市立北野平小学校

札幌市立平岡南小学校

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。

まだまだ暑さが続きますが、生活のリズムを一日も早く取り戻し、元気に過ごしましょう!



8月は
野菜摂取
強化月間

野菜を1日3回食べましょう～8月31日は「野菜の日」

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g以上で、**野菜のおかず5皿**程度に相当します。令和4年に行った「札幌市健康・栄養調査」の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均284gで、目標量350g以上とれている人の割合は29.8%でした。

目標量の野菜をとるためには、**野菜を1日3回食べる**ことが有効です。まずは、いつもの食事に**野菜を使ったおかず**をプラスして、**野菜を食べる回数を増やす**ことを意識してみましょう。

サラダだけでなく 加熱したものも



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めたりした野菜のほうが、かさが減ってたくさん食べることができます。

外食やお弁当でも 忘れずに



外食やコンビニ等で弁当を買う時も、野菜のおかずを必ず組み合わせるようにしましょう。

カットや冷凍の野菜も 活用しよう



「カット野菜」は下処理や切る手間を省くことができます。また、「冷凍野菜」は必要な量だけをすぐに使うことができ、無駄がないです。

8月 よていこんだて (9月1日～4日を含む)



牛乳200mlは、毎日つきます。
青果物は、産地の天候や仕入れの状況によって
変更する場合があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
8/24 横割パン キャロットポタージュ ハンバーグ くだもの 《 始 業 式 》 横割パン 人参 じゃがいも 玉ねぎ パラベコン パセリ 小麦粉 菜種油 バター 豆乳 牛乳 チーズ スkimミルク 国産ミートのハンバーグ(鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・でん粉) 菜種油 パイン缶	25 ごはん しょうゆけんちん汁 ほっけフライ のりの佃煮 精白米 豆腐 鶏肉 人参 大根 ごぼう つきこんにやく 長ねぎ 菜種油 日本海産ホッケフライ(ほっけ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー) 菜種油 のり ひじき 水あめ	26 ミートとズッキーニの パスタ 青のりポテト ソフトパスタ 豚挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく ズッキーニ トマト 小麦粉 菜種油 フレンチポテト(冷凍) 菜種油 青のり	27 わかめごはん 味噌汁 メンチカツ 胚芽米 大麦 わかめ ごま 凍り豆腐 小松菜 レバー入りメンチカツ(牛肉・豚肉・豚脂・ パー・豚脂・牛脂・パン粉・玉ねぎ・パン粉・小 麦粉・片栗粉) 菜種油	28 夏野菜カレー くだもの 精白米 豚肉 人参 玉ねぎ なす セロリー かぼちゃ いんげん トマト しめじ にんにく 生姜 りんご 小麦粉 菜種油 冷凍みかん
31 黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット くだもの 黒コッペパン ワタナン 豚肉 にんにく 人参 生姜 ほうれん草 メンマ もやし 長ねぎ 菜種油 鉄腕チキンナゲット(鶏肉・おから・パン粉・でんぶん・ 小麦粉・コーンフラワー・米粉) 菜種油 黄桃缶	9/1 和風そぼろごはん 揚げえびシュウマイ とうもろこし 精白米 鶏挽肉 焼豆腐 切干大根 干椎茸 ひじき ごぼう 人参 ごま 菜種油 えびシュウマイ(えび・いとしり鯛・玉ねぎ・パ ン粉・小麦粉) 菜種油 とうもろこし	2 冷やしラーメン きなこポテト くだもの ラーメン ロースハム もやし 人参 きゅうり コーン ごま ごま油 冷凍フレンチポテト きなこ 菜種油 洋梨缶	3 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ たたききゅうり 胚芽米 大麦 バター ごぼう パラベコン 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ 菜種油 いわしのカリカリフライ(いわし・じゃがいも・ 米粉・でんぶん) 菜種油 きゅうり ごま ごま油	4 ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ 精白米 豚肉 豆腐 人参 大根 ごぼう さつまいも 長ねぎ つきこんにやく 菜種油 野菜春巻(キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・ 人参・片栗粉・小麦粉) 菜種油 糸かつお しらす干し 切のり 青のり ごま

《食材についてのお知らせ》

8月27日(木)に使用する**わかめ**と、9月4日(金)に使用する**しらす干し**に、まれに小さな**えび・かに**等が混入している
可能性があります。御了承ください。

9月 よていこんだて

(10月1日～2日を含む)



《食材についてのお知らせ》

9月8日(火)と10月1日(木)に使用する**わかめ**に、まれに小さな**えび・かに**等が混入している可能性があります。御了承ください。

月	火	水	木	金
9/7 背割コップ チリコンカン コーンフライ くだもの	8 ビビンパプ 大豆フレークのすまし汁 アイスcream	9 冷麦 かぼちゃの天ぷら くだもの	10 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ くだもの	11 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす
背割コップ 豚挽肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ トマト 菜種油 デミグラスソース コーンフライ(コーン・パン粉・生乳・全粉乳・小麦粉) 菜種油 梨	精白米 豚挽肉 焼豆腐 メンマ 生姜 にんにく 菜種油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし ごま 長ねぎ 大豆フレーク 豆腐 わかめ 長ねぎ 干椎茸 片栗粉 アイスcream(牛乳・水あめ等)	冷麦 油揚げ 干椎茸 つと きゅうり 長ねぎ かぼちゃ 小麦粉 卵 菜種油 黄桃缶	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 干椎茸 グリンピース 菜種油 ごま油 凍り豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 菜種油 パイン缶	精白米 小松菜 パラペーコン 緑豆春雨 コーン ひじき春巻(たけのこ・人参・豚肉・ひじき・植物油・片栗粉・小麦粉) 菜種油 なす 豚挽肉 人参 長ねぎ 干椎茸 生姜 にんにく 菜種油 片栗粉
14 背割コップ かぼちゃのポタージュ セルフドック(ウインナー) くだもの	15 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 しゃものピリ辛揚げ(手持ち) いそあえ	16 肉うどん ごまポテト くだもの	17 コーンピラフ ほっけカレー揚げ 小松菜サラダ	18 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
背割コップ かぼちゃ 玉ねぎ パセリ パラペーコン セロリー 小麦粉 菜種油 豆乳 牛乳 バター チーズ スkimミルク チキンウインナー(鶏肉・豚肉・水あめ) 黄桃缶	精白米 豆腐 豚肉 人参 ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく オイスターソース 菜種油 片栗粉 カラフトしゃも(手持ち) 片栗粉 小麦粉 トウバンジャン 菜種油 ほうれん草 もやし もみのり	うどん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸 冷凍フレンチポテト すりごま 梨	胚芽米 大麦 バター コーン パラペーコン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 菜種油 ほっけ 小麦粉 片栗粉 菜種油 小松菜 緑豆春雨 ロースハム ひじき ごま油	精白米 豚挽肉 玉ねぎ 人参 トマト セロリー 生姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 菜種油 小松菜 コーン ごま 菜種油
21 敬老の日	22 休日	23 秋分の日	24 五目ごはん 味噌汁 さばの香味揚げ	25 豚ミックス丼 味噌汁 ミニトマト
			胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干椎茸 グリンピース 菜種油 豆腐 なめこ 長ねぎ さば 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉 菜種油	精白米 豚肉 厚揚げ 小麦粉 片栗粉 生姜 玉ねぎ ピーマン たけのこ 人参 菜種油 ごま 大根 油揚げ ミニトマト
28 ロールパン レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ くだもの	29 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごまあえ	30 しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの	10/1 わかめごはん 味噌汁 チキンカツ	2 スープカレー
ロールパン レタス じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト セロリー マカロニ パラペーコン 真だら にんにく パセリ バジル 卵 小麦粉 粉チーズ パン粉 菜種油 洋梨缶	精白米 豚肉 豆腐 じゃがいも 大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 こんにゃく 菜種油 ひじき入りぎょうざ(キャベツ・豚肉・鶏肉・ひじき・豚脂・長ねぎ・ごぼう・ごま油・小麦粉) 菜種油 小松菜 もやし すりごま	ラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 菜種油 冷凍フレンチポテト 菜種油 パイン缶	胚芽米 大麦 わかめ ごま 厚揚げ 小松菜 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 菜種油	精白米 鶏肉 にんにく オリーブ油 じゃがいも かぼちゃ いんげん しめじ トマト 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 菜種油 バジル ★スイートグレープゼリー(ぶどう・ゲル化剤等) ★温州みかんゼリー(みかん・ゲル化剤等) ★ヨーグルト(生乳等)

リザーブ給食をおこないます

10月2日(金)に、『デザートについて知ろう』のテーマで、リザーブ給食をおこないます。3種のデザート(『ぶどうゼリー』『みかんゼリー』『ヨーグルト』)のいずれかを自分で考えて選択(セレクト)し、予約(リザーブ)します。当日、子どもたちは自分が予約したものを食べた後、リザーブ給食についてのプリントを御家庭に持ち帰りますので、是非御覧になって、話題にいただければと思います。



♪給食レシピ紹介♪ かぼちゃのポタージュ

9月14日(月)の献立より

【材料】(4人分)

かぼちゃ…200g(1/6個)
 ベーコン…15g(1枚)
 玉ねぎ…240g(小2個)
 セロリー…8g(約3cm)
 パセリ…適量

A { 小麦粉…大さじ1
 バター…小さじ1
 サラダ油…小さじ1
 牛乳…130ml
 豆乳…80ml
 スライスチーズ…1/2枚

スキムミルク…大さじ2
 白ワイン…小さじ1
 塩…少々
 こしょう…少々
 スープ…430ml

【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむいて、1cm幅くらいに切る。
- ②玉ねぎとセロリーは薄く千切りにする。
- ③ベーコンは千切りにしてから炒りし、取り出しておく。
- ④Aの材料でホワイトソースを作る。
 (厚手の鍋にバター・サラダ油を入れて加熱し、バターがとけたら小麦粉を入れ、弱火で炒める。とろっとしてきたら火を止めて、温めた牛乳と豆乳を加えながら混ぜる。均一に混ざったら弱火にかけて、細かく切ったスライスチーズを加えて煮とく。)
- ⑤鍋に適量の油をしき(分量外)、玉ねぎとセロリーをよく炒める。さらにかぼちゃ・スープ・スキムミルクを加えて煮る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら火を止めて、あら熱をとってからミキサーにかけてなめらかにする。
- ⑦⑥を鍋にもどし、④のホワイトソースを加えてひと煮たちさせ、塩こしょうで味をととのえ、白ワインを加える。最後に、③のベーコンとみじん切りにしたパセリを入れて出来上がり!

