

給食だより



令和8年7月24日
札幌市立北都中学校
札幌市立柏丘中学校

入院や心身の体調不良などで、長期間給食を食べない場合は、ご家庭からの申し出により、給食の提供を停止の上、給食費の徴収を停止する手続きをとります。担任を通じて学校へご連絡ください。

～8月は野菜摂取強化月間～

や(8)、さ(3)、い(1)の語呂合わせで8月31日は野菜の日とされており、札幌市では毎月1日を「野菜の日」として“野菜をもっと食べよう”とよびかけています。特に、8月は旬の夏野菜がたくさん出回ることから野菜摂取強化月間として取り組んでいます。札幌市民の1日の野菜摂取量は、成人男性が289g、成人女性が280gという調査結果(令和4年札幌市健康・栄養調査)があり、目標量の350g以上に足りていないのが現状です。たっぷり野菜を食べて元気に過ごしたいですね。

野菜を1日350g食べよう
(料理にすると
小皿5皿)



野菜を手軽に食べるための工夫

- 加熱し、かさを減らしてたっぷりと(煮物、おひたし、鍋物など)
- 味噌汁やスープなどを具たくさんにする
- 1日に必要な野菜を一食や二食でとるのは難しいので、毎食野菜を食べるようにする
- 野菜の作り置き料理を用意
- 肉・魚料理の付け合わせを増やす

野菜を使った給食レシピの紹介

小松菜サラダ(4人分)

小松菜	100g(3株)2本
ひじき	1.5g(小さじ1/2)
醤油	小さじ1/2
砂糖	少々
はるさめ	20g
ハム	30g(3枚)
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1と1/3
A 酢	大さじ2/3
粉からし	少々
ごま油	小さじ1/3

新鮮でおいしい札幌産の小松菜を使い、作ってみてはいかがでしょうか。

- ①ひじきを水につけてもどし、醤油と砂糖で煮て下味をつける。
- ②小松菜・はるさめは、ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③ハムは、せん切りにする。
- ④①・②・③・Aのドレッシングでよく混ぜる。



※粉からしがない時は、練りからしで代用してください。
※給食では、衛生面を配慮して食材をゆでています。

予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
わかめごはん さつまい 豆腐ハンバーグ 照り焼きソース	背割コッペ コーンクリームスープ チリドック メロン	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト	ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 冷凍みかん	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ パイン缶詰
★一日に必要な野菜の量を知ろう★				
米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ/豆腐ハンバーグ、サラダ油、醤油、きび砂糖、かたくり粉/	背割コッペパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、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/ポークウインナー、ケチャップ、玉ねぎ、トマトピューレ、からし、チリパウダー/メロン/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、人参、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/ひじき春巻/ミニトマト/	ソフトラーメン、ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま油、ラー油、白すりごま、醤油、きび砂糖、赤みそ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン/さつまいも、グラニュー糖、シナモン/冷凍みかん/	米、大麦、バター、羊肉、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、サラダ油、カレー粉/白花豆コロッケ/パイン缶詰/

予定献立

「一日に必要な野菜の量を知ろう」をテーマに、8月26日に「カラフルミニトマト」、9月9日に「ズッキーニ入りスープカレー」を提供します。当日は、給食時間にテーマに沿った動画を放送する予定です。お楽しみに！！

月 31日	火 9月1日	水 2日	木 3日	金 4日
野菜カレー フルーツミックス 本日(8月31日)の野菜の日にちなんだメニュー	レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし 	厚揚げ入り肉炒め 味噌汁 冷凍みかん	冷やしきつねうどん チーズフォンデュサン ドコロッケ 洋なし缶	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー
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、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、醤油、シナモン/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	レーズンパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、鶏がら/ハンバーグ、中濃ソース/とうもろこし/	白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ油、もやし、ほうれん草、厚揚げ、醤油、玉ねぎ、りんご、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ/冷凍みかん/	ソフトめん、油揚げ、干ししいたけ、ほうれん草、長ねぎ、醤油、きび砂糖/チーズフォンデュサン/ドコロッケ/なし缶詰	米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、醤油、きび砂糖/白身魚フライ/きゅうり、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/温州みかんゼリー
7日	8日	9日	10日	11日
ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	豆パン ワンタンスープ塩 いわしのカリカリフライ 梨 	ズッキーニ入りスープ カレー あさりのサラダ	冷麦 とり天 黄桃缶	たきこみいなり 野菜コロッケ からし和え
白飯/ ベーコン、小松菜、はるさめ、ホールコーン、醤油/ひじき春巻/なす、豚肉、人参、長ねぎ、干ししいたけ、しょうが、にんにく、サラダ油、赤みそ、きび砂糖、醤油、かたくり粉、トウバンジャン/	豆パン/ワンタン皮、豚肉、人参、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、鶏がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ/いわしのカリカリフライ/なし/	白飯、鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、ズッキーニ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、トマト缶詰、醤油、鶏がら、煮干し/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、醤油、サラダ油、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま/	ソフト冷麦、油揚げ、干ししいたけ、ほうれん草、長ねぎ、醤油、きび砂糖/鶏肉、醤油、しょうが、にんにく、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー/黄桃缶詰/	米、大麦、上白糖、油揚げ、人参、干ししいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、白ごま、焼きのり/ポテト野菜コロッケ/焼き竹輪、小松菜、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/
14日	15日	16日	17日	18日
ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし	角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム	タコライス ワカメスープ バイン缶詰 フodリサイクル作物(レタス)を使用	しょうゆラーメン きなこポテト ブルー 	ごぼうピラフ いわしハンバーグ (照り焼きソース) フルーツカクテル
白飯/ 豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、かたくり粉/えびシュウマイ/油揚げ、きび砂糖、ほうれん草、白菜、醤油/	角食/ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、醤油/いちごジャム/	白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、トマト缶詰、ケチャップ、醤油/わかめ、豆腐、干ししいたけ、長ねぎ、醤油、白ごま、ごま油/バイン缶詰/	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ、醤油、鶏がら、豚骨、煮干し/フレンチポテト、きな粉、きび砂糖/ブルー/	米、大麦、バター、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、サラダ油、醤油/いわしハンバーグ、サラダ油、醤油、きび砂糖、かたくり粉/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、りんご、上白糖/
21日	22日	23日	24日	25日
			五目うどん ごまだんご 黄桃缶 1日早い、十五夜メニュー	チキンライス 小松菜とベーコンのサラダ コーンフライ
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけ、たまごたけ、醤油、きび砂糖/白玉もち、黒すりごま、きび砂糖/黄桃缶詰/	米、大麦、バター、トマトジュース、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ/ベーコン、小松菜、もやし、醤油、サラダ油、きび砂糖、白ごま/コーンフライ/
28日	29日	30日	10月1日	2日
ご飯 大豆フレークのすまし汁 かれい唐揚げ (バーベキューソース) おひたし	フィッシュバーガー かぼちゃシチュー コールスローサラダ 	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	ゆであげミートソース 青のりポテト ヨーグルト	小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ フルーツミックス
白飯/ 大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干ししいたけ、醤油、かたくり粉/かれい唐揚げ、玉ねぎ、しょうが、にんにく/小松菜、もやし、糸かつお、醤油/	横割パンズ、鰯フライ、ケチャップ、きび砂糖、からし/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/キャベツ、人参、ホールコーン、サラダ油、上白糖、からし/	白飯/ 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆水煮、切り干し大根、さやいんげん、干ししいたけ、しょうが、サラダ油、醤油、黒砂糖、赤みそ/鶏肉、しょうが、にんにく、醤油、全卵、かたくり粉、白ごま/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、醤油、水あめ/	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、醤油/じゃがいも、青のり/ヨーグルト/	米、大麦、ごま油、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、醤油、小松菜、かたくちいわし煮干し、サラダ油、しょうが/レバー入りメンチカツ/みかん缶詰、バイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/