

8月の給食だより

令和8年(2026年)8月号

札幌市立明園小学校

札幌市立本町小学校

暑い日が続き、食欲が落ちてはいないでしょうか。食欲が出ないからといって食事の量を減らすと、必要な栄養素が不足してしまいます。また、冷たいものばかり食べていると、夏バテしやすくなってしまいます。炒め物や煮物など、温かい料理も食卓に並べるように意識して、暑さに負けない食生活を心がけましょう。

8月は野菜摂取強化月間!

毎月1日は
野菜の日



一日にとりたい野菜の量 **350g** は、どれくらい?

ふだん使う機会が多いと思われる野菜の平均的な重さをご紹介しますので、参考にしてください。



ほうれん草1束
約 200g



トマト1個
約 150g



なす1本
約 80g



にんじん1本
約 150g



きゅうり1本
約 100g



ブロッコリー1株
約 250g



ピーマン1個
約 30g



キャベツ1玉
約 1kg

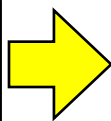


玉ねぎ1個
約 200g



長ねぎ 20cm
約 50g

**350gの
野菜は…
およそ5皿分**



野菜炒め



野菜の煮物



具たくさん
みそ汁



サラダ



和え物



野菜を食べて、熱中症予防!

野菜には、水分が豊富に含まれています。また、ビタミンやミネラル類の補給も期待できるので、熱中症の予防にも役立ちます。



どうして人間の体には水が必要なの?

- ・血液の約 80%は水分です。血液は、酸素や栄養素を体のすみずみまで運んだり、尿となって老廃物を体外へ排出したりする役割があります。
- ・人の体温が一定なのは、温まりにくく冷めにくいという水の性質によるものです。また、体温が上昇すると汗をかくのは、蒸発するときに熱を奪うことで体温を調節しているからです。

毎日ちょっとの積み重ね…。**野菜**をあと少しだけ増やしましょう。

具たくさんスープ



みそ汁やスープの実に、いつもより野菜を一品多く入れるように心がけてみましょう。ミニトマトやレタスなどを入れてもおいしいです。

〇〇定食



外食時には、ラーメンなどの単品メニューよりも、野菜の副菜が付いた定食を選びましょう。単品メニューに、副菜を追加するのもおすすめです。



8月 よていこんだて



※ 牛乳は毎日 200mL 付きます。
※ 果物は、市場の入荷状況により
変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
24 海藻入り冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶 ①ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま・茎わかめ・刻み昆布・醤油・酢・からし・削り節・昆布/ ②フレンチポテト(冷凍)・きなこ/ ③洋なし缶/	25 わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ ①米・麦・わかめ・ごま/ ②凍り豆腐・小松菜・みそ・削り節・昆布/ ③レバー入りメンチカツ(冷凍)	26 野菜カレー 冷凍みかん ①豚肩肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・カレー粉・ルウ・ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・香辛料・鶏がら/ ②冷凍みかん/	27 横割りバンズパン キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶 ②ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら/ ②ハンバーグ(冷凍)・ケチャップ・ソース・からし/ ③パイン缶/	28 明園小6年生 給食なし ご飯 さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ ②豚肩肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/ ③野菜春巻(冷凍) ④しらす干し・醤油・かつお節・のり・青のり・ごま/
31 パスタ シーフードトマトソース 青のりポテト ②ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・ソース・醤油・香辛料・鶏がら/ ③フレンチポテト(冷凍)・青のり/	9/1 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 ①米・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・醤油/ ②いわしのカリカリフライ(冷凍)/ ③つぶつぶレモンゼリー(冷凍)/	2 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり ①豚もも肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・竹の子・人参・ピーマン・ごま/ ②大根・油揚げ・みそ・削り節・昆布/ ③きゅうり・醤油・ごま油・ごま/	3 黒コッペパン ワントンスープ チキンナゲット とうもろこし ②ワントン・豚肩肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・鶏がら・豚骨・昆布・煮干し/ ③鉄腕チキンナゲット(冷凍)/ ④とうもろこし/	4 ご飯 醤油けんちん汁 日本海産ほっけフライ のりの佃煮 ②鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/ ③日本海産ほっけフライ(冷凍)/ ④のり・ひじき・醤油・水あめ/

野菜たっぷりレシピ

ドライカレー(キーマカレー) 材料(4人分)

米.....320g(約2合)
A { サラダ油.....大さじ 1/2
オリーブ油.....大さじ 1/2
白ワイン.....小さじ1
カレー粉・塩.....少々
水
豚ひき肉.....120g
赤ワイン.....小さじ 1/2
オールスパイス・ナツメグ.....少々

玉ねぎ.....2個
にんじん.....1本
ピーマン.....1個
セロリー.....15g(5cm)
しょうが.....1かけ
にんにく.....1かけ
大豆(水煮).....20g
レーズン.....6g
サラダ油.....小さじ1

小麦粉.....大さじ1
カレー粉.....小さじ1
B { ウスターソース.....大さじ2
中濃ソース.....大さじ1
ケチャップ.....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1
赤ワイン.....小さじ1
塩・こしょう.....少々

作り方

- ① 米は洗って 30 分ほど浸水させる。A を加え、2 合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、しょうが、にんにくはみじん切りにする。大豆とレーズンも細かく刻む。(レーズンはぬるま湯で戻しておくとかきやすくなります。)
- ③ 小麦粉とカレー粉は、フライパンで香りが立つまで弱火でから炒りし、取り出しておく。
- ④ フライパンまたは鍋にサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、セロリーを炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加え、赤ワイン、オールスパイス、ナツメグを加えて、肉をほぐしながら炒める。
- ⑤ 玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、にんじん、ピーマンも加えてさらに炒める。③を加え、全体になじませる。
- ⑥ 大豆、レーズン、B を加え、水分を飛ばしながら 5~10 分ほど煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ ご飯を皿に盛り、ドライカレーをかけて完成!



玉ねぎの甘みとスパイスが効いた、給食で人気のメニューです!

※ごはんは「白飯」でも OK です。給食では、白飯の上にルウをかけて『キーマカレー』の名前で提供しています。