



令和8年（2026年）7月24日 手稲西小学校・稲穂小学校

やさい

# 8月31日は、831で 野菜の日

8月は札幌市野菜強化月間です。この時期は、夏野菜をはじめたくさんの野菜が出回ります。

ぜひ、御家庭でも毎日の食事に積極的に野菜を取り入れていただきたいと思います。

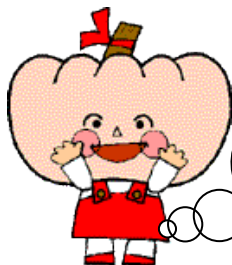
野菜にはビタミン、ミネラル、  
食物繊維などが多く含まれています。  
野菜を食べて健康な体を作りましょう！



## 手稲区産、西区産の野菜が登場します

9月は私たちの住む手稲区や、お隣の西区産野菜が給食に登場します。JAの協力のもと、地元で育った新鮮な野菜を給食に使用することができました。

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 8月31日（月）野菜カレー        | 手稲区山口産大浜みやこかぼちゃ |
| 9月8日（火）かぼちゃの天ぷら      |                 |
| 9月17日（木）小松菜スープ       | 西区小別沢産小松菜       |
| 9月30日（水）味噌汁（小松菜・厚揚げ） |                 |



どうして甘  
くてホクホク  
するの？  
おいしさ  
のひみつ

手稲の山口地区は砂が多くて作物を育てることがむずかしい土地でした。しかし「砂が多い」ということは「水はけがよい」ということ。この「水はけがよい」土地に加えて、昼間は太陽の熱を受け一般的な畑の土よりも温度が高くなり、夜はスーッと温度が下がります。この温度差が大浜みやこかぼちゃのおいしさのひみつです。

## 夏バテを防ぐ食事のポイント



楽しい夏休みを  
過ごすために！！

### 1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### 2 ビタミンB群、C群を多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC群（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

### 3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

# よていこんだて 8.9月

| 月                                                                                         | 火                                                                                         | 水                                                                                         | 木                                                                       | 金                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 24<br>ごはん<br>けんちん汁(醤油)<br>ほっけフライ<br>のりの佃煮                                                 | 25<br>冷やしラーメン<br>きなこポテト<br>洋梨缶                                                            | 26<br>ごぼうピラフ<br>いわしのかりかり<br>つぶつぶ味噌汁                                                       | 27<br>豚ミックス丼<br>味噌汁<br>たたききゅうり                                          | 28<br>黒コッペパン<br>ワンタンスープ(塩)<br>チキンナゲット<br>とうもろこし            |
| 鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱／ほっけ／のり、ひじき                                                       | ハム、もやし、胡瓜、人参、ごま、茎わかめ、昆布／じゃが芋、きな粉                                                          | 麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、にんにく、コーン、パセリ／鰯／レモン果汁                                                 | 豚肉、生姜、厚揚げ、玉葱、筍、人参、ピーマン、ごま／大根、油揚げ／胡瓜、ごま                                  | ワンタン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長葱、生姜、にんにく／鶏肉                     |
| 31<br>野菜カレー<br>冷凍みかん                                                                      | 1<br>ミートとズッキーニの Pasta<br>青のりポテト                                                           | 2<br>わかめごはん<br>味噌汁<br>パ入りメンチカツ                                                            | 3<br>ごはん<br>さつま汁<br>野菜春巻<br>おかかふりかけ                                     | 4<br>横割パンズパン<br>キャロットポタージュ<br>ハンバーガー<br>パイン缶詰              |
| 豚肉、玉葱、南瓜、人参、茄子、しめじ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、トマト                                                    | パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ／じゃが芋                                               | 麦、炊き込みわかめ、ごま／凍り豆腐、小松菜／牛肉、玉葱、豚レバー                                                          | 豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱／キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉葱、人参／しらす干し、糸かつお、のり、青のり、ごま | ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、パセリ、バター、チーズ、牛乳、豆乳／鶏肉、豚肉、玉葱                 |
| 7<br>和風そぼろごはん<br>味噌汁<br>揚げエビシウマイ<br>*稲穂小振替休業日                                             | 8<br>冷麦<br>かぼちゃの天ぷら<br>黄桃缶                                                                | 9<br>コーンピラフ<br>ほっけのごまフライ<br>小松菜サラダ                                                        | 10<br>ごはん<br>豆腐のオムライス煮<br>ししゃもピリカ揚げ<br>磯和え                              | 11<br>黒コッペパン<br>あさりのチャウダー<br>大根サラダ<br>パイン缶詰                |
| 鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、ひじき、ごま、生姜、ごぼう、人参／大根、油揚げ／玉葱、白身魚、えび                                       | 油揚げ、椎茸、つと、胡瓜、長葱／南瓜、卵                                                                      | 麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ／ほっけ、卵、ごま／ハム、春雨、ひじき、小松菜                                   | 豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、長葱、人参、生姜、にんにく／カラフトシヤモ／ほうれん草、もやし、のり                        | あさり、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ／大根、ツナ、胡瓜、人参、ごま       |
| 14<br>スープカレー<br>フルーツミックス                                                                  | 15<br>パスタ・フード・トマトソース<br>ビーンズサラダ                                                           | 16<br>五目ごはん<br>味噌汁<br>サバの香味揚げ                                                             | 17<br>ごはん<br>小松菜スープ<br>マーボーなす<br>ひじき春巻                                  | 18<br>角食パン<br>ゆず入りミネストローネ<br>白身魚のハーブフライ<br>いちごジャム          |
| 鶏肉、にんにく、じゃが芋、南瓜、しめじ、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、トマト／みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶                         | ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマト／手亡豆、枝豆、ハム、コーン、キャベツ、玉葱                       | 麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、筍、ひじき、椎茸、グリーンピース／豆腐、なめこ、長葱／鰯、生姜、にんにく                                   | ベーコン、小松菜、春雨、コーン／茄子、豚肉、人参、長葱、椎茸、生姜、にんにく／筍、人参、豚肉、ひじき                      | ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、レタス、マカロニ、トマト、セロリ／鰯、にんにく、パセリ、パジャル、卵、チーズ／いちご |
| 21<br> | 22<br> | 23<br> | 24<br>ごはん<br>豚汁<br>ひじき入りぎょうざ<br>ごま和え                                    | 25<br>コッペパン<br>チリコンカン<br>コーンフライ<br>梨                       |
|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           | 豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長葱、生姜／キャベツ、豚肉、ひじき／小松菜、白菜、ごま               | 豚肉、手亡豆、玉葱、じゃが芋、人参、パセリ／コーン、牛乳                               |
| 28<br>ビビンパ<br>大豆フレークの<br>すまし汁<br>アイスクリーム                                                  | 29<br>肉うどん<br>ごまだんご<br>ブルーネ                                                               | 30<br>わかめごはん<br>味噌汁<br>チキンカツ                                                              | 1<br>ごはん<br>けんちん汁(味噌)<br>さんまのかば焼き<br>からし和え                              | 2<br>背割りコッペパン<br>かぼちゃのポタージュ<br>セルフドック<br>黄桃缶               |
| 豚肉、焼き豆腐、メンマ、長葱、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま／大豆フレーク、豆腐、ほうれん草、長葱、椎茸／牛乳                           | 豚肉、人参、ほうれん草、長葱、椎茸、たもぎだけ／白玉もち、黒ごま                                                          | 麦、炊き込みわかめ、ごま／厚揚げ、小松菜／鶏肉、卵                                                                 | 鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱／さんま、ごま／焼き竹輪、ほうれん草、もやし                          | ベーコン、南瓜、玉葱、セロリ、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ／チキンウインナー                  |

## ＜給食の献立内容について…確認をお願いします＞

- ① 牛乳は毎日つきます。
- ② 果物は気候や収穫状況で予告なく変更になることがあります。
- ③ わかめ、昆布など海から収穫される物には、小さなえび、かにが混入している可能性があります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内臓に入っている可能性があります。
- ④ 献立の下段は使用する主な食材（調味料、微量の食材を除く）で、食材欄の/は献立の区切りです。食材の入荷状況で予告無く変更になることもあります。御了承ください。アレルギー対応等で正確な情報が必要な場合は学校まで御連絡をお願いいたします。
- ⑤ 毎日つく牛乳、主食（パン、麺、米）、デザート（果物など、原材料が明らかなもの）については食材欄に記載を省略させていただきます。