

給食だより

8月号

令和8年7月24日

今日で1学期が終わりますね。夏休み中も、朝食をしっかり食べて、暑さに負けない体づくりを意識しましょう。2学期も、元気にみなさんに会えるのを楽しみにしています！

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、毎年8月を「野菜摂取強化月間」毎月1日を「野菜の日」と定め、札幌市民の野菜摂取の増加を推奨しています。いつもより少し意識して野菜を食べてみましょう！

1日あたりの野菜摂取目標量は

350g以上

**野菜350gって
どれくらい？**

生野菜の場合、両手3杯分程度



加熱調理した野菜の場合、片手3杯分程度



野菜をたくさん食べるコツ

加熱して食べる

生野菜だけでなく、焼く、蒸す、茹でるなど加熱するとかさが減ります。

コンビニ野菜を利用する

カット野菜や惣菜を利用することで、忙しい時期でも手軽に野菜を摂取できます。

汁物を具たくさんにする

具材を増やすことで、汁物の量を減らし、塩分過多を防ぐことができます。

味付けや調理法を変える

同じ野菜でも、味付けや調理法を変えることで、飽きずにいろいろな種類が食べられます。

常備菜を作る

時間があるときに、まとめて野菜のおかずを作っておけば、毎日手軽に野菜をプラスできます。

給食カレンダーに注目！

8・9月は、給食カレンダーに給食で食べる野菜の量を載せています。

「野菜〇〇gはこれくらいの量なのか」「給食でこのくらい食べたから、夕食はいつもより野菜のおかずをしっかり食べよう」など、野菜摂取の目安にしてみてください。

8月 予定献立

牛乳200mlは
毎日つきます。

24日(月)始業式は給食ありません。

火	水	木	金	月
25日 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ	26日 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロケ 洋なし缶	27日 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	28日 ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	31日 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
和風そぼろごはん 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、醤油、みそ、みりん、砂糖、酒、唐辛子、油 味噌汁 凍り豆腐、小松菜、みそ、△だし 揚げいわしハンバーグ いわしハンバーグ(玉ねぎ、人参、ねぎ、魚肉すり身、でん粉、いわし、味噌、生姜、砂糖、塩他)、油、(醤油、砂糖、みりん、でん粉)	冷やしきつねうどん ソフトめん、油揚げ、椎茸、みりん、だし汁、ほうれん草、長ねぎ、醤油、砂糖、酒、みりん、酢、唐辛子、△だし チーズフォンデュサンドコロケ チーズフォンデュコロケ(芋、チーズ、脱脂粉乳、砂糖、パン粉、塩、小麦粉他)、油	とりめし 胚芽米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、油、塩、醤油、酒、みりん、砂糖 白身魚フライ 白身魚フライ(肝、パン粉、小麦粉、でん粉、塩、他)、油 たたききゅうり きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま 温州みかんゼリー 温州みかんゼリー(みかん果汁、糖類他)	小松菜スープ ベーコン、小松菜、緑豆はるさめ、コーン、パプリカ、醤油、塩、胡椒、ワイルド、鶏がらスープ、△だし ひじき春巻 ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき、油、醤油、でん粉、砂糖、酒、オリーブオイル、小麦粉、塩他)、油 マーボーなす なす、油、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、油、みそ、砂糖、酒、みりん、醤油、でん粉、豆板醤	イタリアンスープ ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、パプリカ、醤油、塩、胡椒、ワイルド、鶏がらスープ、△だし 焼きハンバーグ ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、でん粉他)、中濃ソース

★△は、冷凍などの加工食品を表示しています。

△のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はお知らせください。

★果物は、使用予定を載せています。

★献立や食材は、天候などの都合によって献立が変更になる場合があります。

★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも等の海産物全般には小さなえび、かに、貝類が混入している可能性があります。