

きゅうしょくだより



令和8年（2026年）7月24日 札幌市立開成小学校・札幌市立伏古小学校

いよいよ明日から夏休みです。休み中でもできるだけ生活リズムをくずさず、元気にすごしてください。楽しい思い出がたくさんできるといいですね。



8月31日は 野菜の日

札幌市では、毎年8月を野菜摂取強化月間としています。また、8月31日は8（や）・3（さ）・1（い）と読めることから、「野菜の日」とされています。

令和4年度に行った札幌市健康・栄養調査の結果、札幌市民（成人）が1日に食べている野菜の量は男性289g、女性280gでした。野菜は1日に350g食べるとよいとされていますので、約60g＝野菜のおかず1皿程度足りていません。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富で、生活習慣病予防、老化防止、美肌効果などに効果的です。野菜を十分に摂り、元気にすごしましょう。

野菜を食べる工夫その1 加熱してかさを減らす

野菜を蒸したり、ゆでたりすると、かさ（体積）が減るので、生野菜よりもたくさん食べることができます。



野菜を食べる工夫その2 食感に変化を加える

から炒りしたベーコンやクルトンをサラダにトッピングすると、歯ごたえやうまみが出て、さらにおいしく食べることができます。

つくってみよう！

野菜たっぷり給食メニュー

<タコライス>



<材料>（4人分）

ごはん 4人分

レタス 80gくらい
（太め千切り）

豚ひき肉 120g
大豆水煮 20g
赤ワイン① 小さじ1/2
玉ねぎ 大1個
人参 中1本
しょうが 少々
にんにく 少々
ホールコーン 60g
サラダ油 少々

小麦粉	小さじ1	A
カレー粉	少々	
ウスターソース	小さじ2	B
中濃ソース	小さじ2	
トマト缶詰	40g	
ケチャップ	大さじ2	
醤油	大さじ1/2	C
赤ワイン②	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
オールスパイス	少々	
チリパウダー	少々	

<作り方>

- ① 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、ひき肉・赤ワイン①・Cを入れてよく炒める。
- ② 玉ねぎを入れ炒め、人参を入れ炒め、ホールコーンを入れ、からいりしたAをふり入れる。
- ③ 大豆を入れ、Bを入れて煮込む。
- ④ 赤ワイン②を入れて仕上げる。
- ⑤ ごはんの上にレタス・④をのせてできあがり。



沖縄の名物料理です。6月の給食に出た際、「家で作ってもらいたいからレシピを教えて!」と言ってきた子がいました。

給食は、衛生上レタスをゆでていますが、ご家庭ではぜひ生のままシャキシャキ感を味わってください。角切りにしたトマトや、シュレッドチーズを添えてもおいしいです。

よていこんだて



月	火	水	木	金
24 冷やしラーメン きなこポテト 洋梨缶	25 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	26 ごはん けんちん汁 ほっけフライ のりの佃煮	27 黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	28 野菜カレー 冷凍みかん
ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま・荳わかれ・昆布・醤油／（冷）フレンチポテト・きなこ	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・醤油／（冷）いわしのカリカリフライ／（冷）つぶつぶレモンゼリー	鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・醤油／（冷）ほっけフライ／のり・ひじき・醤油・水あめ 【開成6年 給食なし】	ワタンプ皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・ねぎ・醤油／（冷）チキンナゲット 【伏古4年 給食なし】	白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・しめじ・セロリ・りんご・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ソース・トマト缶詰・ケチャップ・醤油
31 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	9/1 わかめごはん みそ汁 メンチカツ	2 ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	3 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム	4 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり
ソフトパスタ・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・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・ソース・醤油／じゃがいも・青のり	胚芽米・大麦・わかめ・ごま／高野豆腐・小松菜・みそ／（冷）レバー入りメンチカツ	豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・みそ／（冷）野菜春巻／しらす干し・醤油・糸かつお・のり・青のり・ごま 【開成4年 給食なし】	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリ・ケチャップ・醤油／たら・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ	白飯・豚肉・醤油・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま／大根・油揚げ・みそ／きゅうり・醤油・ごま油・ごま

★牛乳は、毎日200mL つきます。

★（冷）は、冷凍食品の印です。

★その日の給食に使われる食材を載せてあります。（だしに使う削り節・昆布・煮干し・とりがら・豚骨・野菜、少量使用する香辛料は書いていません。）

★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



つくってみよう！ 野菜たっぷり給食メニュー

＜小松菜とベーコンのサラダ＞

＜材料＞（4人分）

小松菜 4株
もやし 1/3袋
ベーコン 2枚

A { しょうゆ 大さじ1/2
酢 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2
砂糖 少々

白いりごま 少々

＜作り方＞

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ A の調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。



カルシウムと鉄が豊富な小松菜と、カリカリのベーコンを合わせた和風のサラダです。野菜が苦手な子もチャレンジしやすい味付けです。

