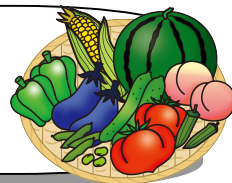


8月

給食だより



札幌市立上篠路中学校・札幌市立太平中学校

2026・7・24

8月は野菜摂取強化月間です

札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」と定めています。札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」の目標では、1日に野菜を(大人)350g以上の摂取としています。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯です。令和4年札幌市健康・栄養調査によると札幌市民の1日の成人の野菜摂取量は、男性289g、女性280gとあと一皿程度足りない状況です。8月は北海道の様々な野菜が旬をむかえます。栄養豊富な夏野菜を食べて暑さに負けず元気に過ごしましょう。

1日5皿が目標です

350gの野菜は、野菜料理5皿分の量になります。

煮たり炒めたりすることでかさが減り、
よりたくさんの野菜を食べる事ができます。

食べる回数を増やすことで
野菜摂取量が増える傾向にあります。



おひたし



煮物



野菜炒め



サラダ

具たくさんの味噌汁
…など

8月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
24 始業式 ・厚揚げ入り 肉炒め丼 ・味噌汁 (大根・油揚げ) ・ミニトマト	25 ・背割りコッペ ・コーンクリーム スープ ・チリドック ・冷凍みかん	26 ・和風そぼろごはん ・味噌汁 (高野豆腐・小松菜) ・揚げ いわしハンバーグ	27 ・ピリカラ 冷やしラーメン ・シナモンポテト ・パイン缶詰	28 ・とりめし ・白身魚フライ ・たたききゅうり ・国産温州 みかんゼリー
豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・ 厚揚げ・かたくり粉・醤油・玉ねぎ・りんご・しょう が・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/大根・ 油揚げ・味噌	コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小 麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ /ポークウィンナー・クチャップ・中濃ソース・玉 ねぎ・トマトピューレ	鶏肉・豆腐・切干大根・干ししいたけ・ごま・しょう が・ごぼう・にんじん・味噌・醤油・油揚げ・ひじき /凍り豆腐・小松菜・味噌/玉ねぎ・にんじん・ねぎ ・大豆・でん粉・魚介すり身(たら)・いわし・味噌 ・しょうが・マッシュポテト・魚骨・にんにく	ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油 ・ごま・味噌・醤油・たまねぎ・しょうが・にんにく ・豆板醤/さつまいも・シナモン	胚芽精米・大麦・醤油・鶏肉・しょうが・玉ねぎ /ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉/きゅうり・醬 油・ごま油・ごま/みかん果汁
31 ・野菜カレー ・フルーツミックス	☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響 (青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切り です。 ☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入しているこ とがありますのでご了承ください。			
豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さや いんげん・ゆなしめじ・セロリ・りんご・しょう が・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ 中濃ソース・クチャップ・醤油・シナモン/くだ ものの缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・なつみ かん)	ビーマン 1個 40g トマト 1個 200g きゅうり 1本 100g なす 1個 70g チンゲン菜 1株 100g			