



給食だより8・9月号

令和8年7月24日
札幌市立上白石小学校
札幌市立幌東小学校

～8月は、野菜摂取強化月間です！～

暑くなってくると食欲がなくなり、何も食べたくなくなるという人も多いのではないのでしょうか。そんなときにこそ、食べてほしいのが野菜です。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康の保持・増進に欠かせない食品です。

大人が1日に必要な野菜の量は350g以上です。
(小学校3～4年生で280g)

350gってどのくらい？

○料理にすると、野菜料理5皿分(生の状態だと両手に3杯分)



野菜をたくさん食べるコツ！

- 加熱して「かさを減らす」
- 汁ものやスープは具沢山にする
- 主菜には付け合わせをつける
- 副菜を充実させる

給食では、8月25日(火)盛り合わせサラダ(胡瓜・ミニトマト)、9月15日(火)ズッキーニ入りスープカレーを提供します。両日とも、1日に必要な野菜の量を知るための食指導も行います。御家庭でも食事の中で野菜を取り入れ、暑い夏を乗り切る健康な体づくりを意識してみてください。

*** 札幌市の学校給食は、地産地消の推進、減塩に取り組んでいます ***

8・9月のよていこんだて

8月24日(月)～28日(金)は、「猛暑に係る献立」となっております。
(和え物や手作り品の提供などを一部控え、特に衛生管理に配慮した内容としております。)

《参考にしてください》

※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。
※牛乳は毎日つきます。
※野菜・果物は変更になる場合があります。
※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物全般にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。
※調味料については記載していないものもあります。加工食品も含め、詳しい成分が必要な場合は栄養教諭 野寺までお問い合わせください。

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
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	ぶたミックスどん みそしる もりあわせサラダ (きゅうり・ミニトマト)	くろコッペパン しおワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	やさしいカレー れいとうみかん	ひやしラーメン(かいそういり) きなこポテト ようなし(かんづめ)
胚芽精米 大麦 バター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ サラダ油/いわしのカリカリフライ 揚げ油/つぶつぶレモンゼリー	白飯 豚肉ももしょうが厚揚げ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン サラダ油 ごま/だいこん 油揚げ みそ/ミニトマト きゅうり 「どさんこフードマスター」の取組で、カラフルなミニトマトを提供します。	黒コッペパン/ワタンスープ 豚肉 にんじん ほうれんそう もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油/鉄腕チキンナゲット 揚げ油/とうもろこし	白飯 豚肉 たまねぎ 西洋かぼちゃ にんじん なす さやいんげん ぶなしめじ セロリー りんご しょうが にんにく 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレーうどん トマト缶詰 ケチャップ シナモン/冷凍みかん	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり にんじん ごま油 ごまきわかめ 刻み昆布/じゃがいも 揚げ油 きな粉/なし缶詰
31日	1日	2日	3日	4日
わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ	ごはん さつまじる やさしいはるまき おかかふりかけ	よこわりパンズ キャロットポタージュ ハンバーガー(ハンバーグ) パイン(かんづめ)	ごはん けんちんじる にほんかいさんホッケフライ のりのつくだに	パスタシーフード トマトソース あおのりポテト
胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ ごま/凍り豆腐 こまつな みそ/レバー入りメンチカツ 揚げ油	白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ/野菜春巻(ひじき入) 揚げ油/しらす干し 糸かつお 切りのり 青のり ごま	横割パンズ/ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ハンバーグ 揚げ油 ケチャップ/パイン缶詰	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油/日本海産ホッケフライ 揚げ油/もみのり ひじき 水あめ	ソフトパスタ ベーコン おきえび たんざく いか あさり たまねぎ にんじん 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 トマトピューレ トマト缶詰 オレガノ/じゃがいも 揚げ油 青のり

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
エスカロップ ナムル エスカロップは、根室市発祥の料理です	ビビンパプ（かんこく） だいずフレークのすましじる ブルーベリーゼリー	かくしよく レタスいりミネストローネ しろみざかなの ハーブフライ いちごジャム	ごはん マーボーとうふ ひじきはるまき おひたし	ひやむぎ かぼちゃのてんぷら もも（かんづめ）
胚芽精米 大麦 パター パセリ たけのこ 豚肉もも 小麦粉 全卵 パン粉 揚げ油 たまねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース カレー粉/ほうれんそう もやし にんじん ごま油 ごま	白飯 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油 ごま油 トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし ごま ごま油/大豆の華フレーク 豆腐 ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ かたくり粉/ブルーベリーゼリー	角食/ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん レタス マカロニ トマト缶詰 セロリー ケチャップ/真だら切り身 にんにく パセリ バジル 小麦粉 全卵 パン粉 粉チーズ 揚げ油/いちごジャム	白飯/豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく サラダ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ みそ ごま油 トウバンジャン かたくり粉/ひじき春巻 揚げ油/こまつな もやし 系かつお	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/西洋かぼちゃ 小麦粉 全卵 揚げ油/黄桃缶詰
14日	15日	16日	17日	18日
上白石小学校 振替休業日	スープカレー フルーツミックス 「どさんこフードマスター」の取組で、スープカレーにズッキーニを使用します。	コッペパン チリコンカン コーンフライ りんご ※給食試食会実施日	ごはん けんちんじる さんまのかばやき からしあえ	パスタミートソース ビーンズサラダ
白飯 鶏肉 にんにく オリーブ油 じゃがいも ズッキーニ 揚げ油 さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく サラダ油 カレー粉 トマト缶詰 チリパウダー 煮干し/みかん 缶詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖	コッペパン/豚ひき肉 いんげんまめ たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ サラダ油 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース カレー粉 チリパウダー/コーンフライ 揚げ油/りんご	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ/さんま かたくり粉 小麦粉 揚げ油 しょうが ごま/焼き竹輪 ほうれんそう もやし	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく パセリ 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース/手亡豆（ゆで） むき枝豆 ハム ホールコーン キャベツ たまねぎ ごま油	
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日 水水	ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ	にくうどん ごまだんご なし 10月25日は十五夜です
白飯/豆腐 豚肉もも ピーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 オイスターソース かたくり粉/カラフトししゃも（子持ち） かたくり粉 小麦粉 揚げ油 トウバンジャン/ほうれんそう もやし 切りのり			白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 つともやし たまねぎ にんにく サラダ油 つともやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くきわかめ/じゃがいも 揚げ油/りんご	
28日	29日	30日	1日	2日
やきぶたチャーハン こうやとうふのフライ パイン（かんづめ）	キーマカレー こまつなとコーンのサラダ	せわりコッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック（ウインナー） バナナ	ごはん ぶたじる ひじきいりぎょうざ ごまあえ	しょうゆラーメン フレンチポテト りんご
胚芽精米 大麦 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース サラダ油 ごま油/凍り豆腐 カレー粉 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 ごま 揚げ油/パイン缶詰	白飯 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ケチャップ/こまつな ホールコーン ごま サラダ油	背割コッペパン/ベーコン 西洋かぼちゃ たまねぎ セロリー パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/チキンウインナー ケチャップ バナナ	白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 みそ/ひじき入りぎょうざ 揚げ油/こまつな はくさい 白すりごま	ソフトラーメン 豚肉もも メンマ しょうが にんにく サラダ油 つともやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くきわかめ/じゃがいも 揚げ油/りんご

今年の十五夜はいつ？

今年の十五夜は、9月25日（金）です。給食では、当日に十五夜メニューとして「ごまだんご・梨」を提供します。十五夜の月は、「中秋の名月」と呼ばれ、昔からすすきを飾り、だんごや里芋などをお供えし、「お月見」をする慣習があります。実りの秋に感謝をして、おいしくいただきましょう！

