

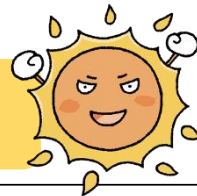
ランチタイム

8月

2026年（令和8年）7月24日 栄小学校 北園小学校 給食だより

いよいよ明日から、夏休みが始まります。夏は暑さで体力を消耗しやすく、長期の休みは生活リズムが崩れがちです。夏休みを元気に楽しく過ごすための、食生活のポイントを下にまとめました。ぜひ、御家族で一緒に確認して、健康で楽しい夏休みをお過ごしください。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方



朝食をとろう	早寝や早起きをしよう	冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう

8月は野菜摂取強化月間 8月31日は野菜の日

野菜には、夏の暑さから体を守り、元気をくれる栄養がたっぷり詰まっています。また、旬の野菜は栄養価が高く美味しいです。夏休み中も、ぜひ御家庭で野菜を積極的に食べましょう。

夏休みが明けた給食では、とうもろこしやきゅうりなどの夏野菜、そして野菜がたっぷり入った「野菜カレー」が登場します。お楽しみに！

8月よていこんだて

月	火	水	木	金
24 (ごはん) 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	25 (ごはん) ごはん けんちん汁醤油味 ホッケフライ のりの佃煮	26 (パン) 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	27 (ごはん) 野菜カレー くだもの	28 (めん) 海藻入り 冷やしラーメン きなこポテト くだもの
米 おおむぎ バター 白ウインナー ごぼう たまねぎ にんじん にんにく 料理用油 食塩 醤油 黒こしょう/いわしのかりかり揚げ油/つぶつぶレモンゼリー	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 醤油 食塩 清酒 むろあじ 昆布 宗田/日本海産わかめ 揚げ油/もみのり ひじき 醤油 清酒 みりん風調味料 てんさい糖 水あめ	黒コッペパン/ワタンスープ 豚肉 ほうれんそう もやし マヨネーズ しょうが にんにく サラダ油 醤油 清酒 食塩 黒こしょう 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し たまねぎ にんじん/鉄腕アトム揚げ油/とうもろこし 食塩	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 しいたけ りんご しょうが にんにく 小麦粉 サラダ油 料理用油/ワタンスープ/塩昆布/醤油 赤ウインナー 食塩 黒こしょう ササミ 鶏がらスープ/冷凍みかん(予定)	ワタンスープ こんにゃく もやし きゅうり にんじん ごま油 白ごま油 刻み昆布 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風味 穀物酢 からし むろあじ 昆布/ワタンスープ 揚げ油 きな粉 きび砂糖 食塩/なし塩昆布(予定)

- ※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。
- ※献立に使用している食材を記入しています。
- ※(冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載しておりますが、より詳しい原材料等が知りたい場合はお知らせください。)
- ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。
- ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな甲殻類(えび・かになど)や貝殻等が混入している場合があります。
- ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。
- ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。

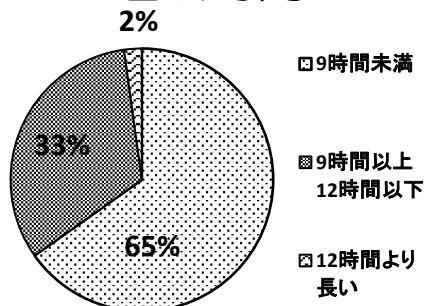
31 (ごはん) わかめごはん みそ汁 レバー入り メンチカツ	9/1 (ごはん) ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	9/2 (パン) 角食(いちごジャム) レタス入り ミネストローネ 白身魚の ハーブフライ	9/3 (ごはん) 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり	9/4 (めん) パスタシーフード トマトソース 青のりポテト
米 おおむぎ 清酒 炊き込み わかめ 白ごま/凍り豆 腐 こまつな 白みそ 赤み そ むろあじ 昆布/ハーフ入 りマヨネーズ 揚げ油/	白飯/豚肉 さつま汁も 豆腐 板こんにゃく にんじん し ん だいこん ごぼう 長ね ぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布 /野菜春巻(ひじき入) 揚げ 油/しらす干し 清酒 醤油 食塩 てんさい糖 糸かつ お 切りのり 青のり 白 ごま/	角食 いちごジャム/ハーブ ジャがいも にんじん し ゃかにトマト缶詰 切り かつ ぷ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥が ら たまねぎ/真だら切り身 にんにく 白ワイン 食塩 黒 こしょう ハーフ バズル 小 麦粉 全卵 パン粉 粉チーズ 揚げ油/	白飯 豚肉 しょうが 厚揚げ でんぶん 小麦粉 揚げ 油 たまねぎ たけのこ に んじん ビーマス サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調 味料 白ごま/だいこん 油 揚げ 白みそ 赤みそ むろ あじ 昆布/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白 ごま/	ソフトパスタ ハーフ ねぎえび たんさくいか 白ワイン あさ り たまねぎ にんじん マッ シュルーム 切り にんにく かり 油 小麦粉 かり粉 かつぷ ト マトピューレ トマト缶詰 ウスター ソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こ しょう ねぎノ 赤ワイン 鶏がら スープ/フルツボネ 揚げ油 食塩 青のり/

フードリサイクルの取組で
栽培されたレタスを
使用します。

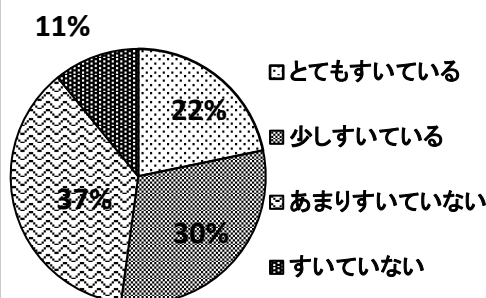
5年生 健康と食生活についてのアンケート調査から

札幌市では毎年、小学5年生と中学2年生を対象に健康と食生活についてアンケート調査を行っています。
6月にクロームブックでアンケートを実施しましたので、集計結果をお知らせします。アンケートは5年
生対象ですが、他の学年も「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、毎日を元気に過ごしましょう！

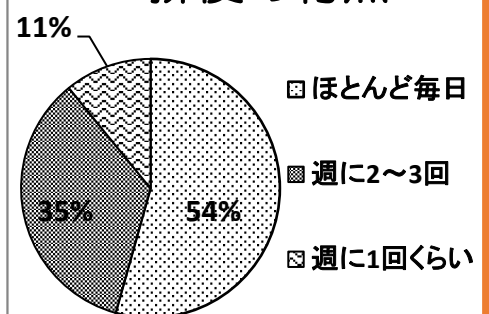
睡眠時間



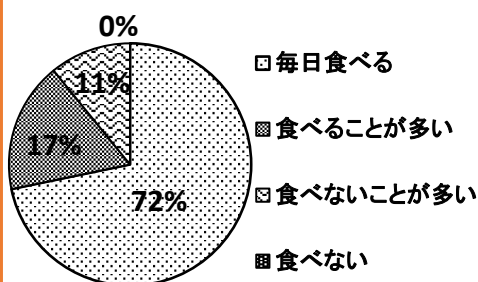
起床時の空腹感



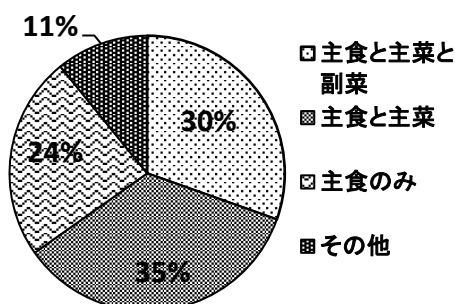
排便の有無



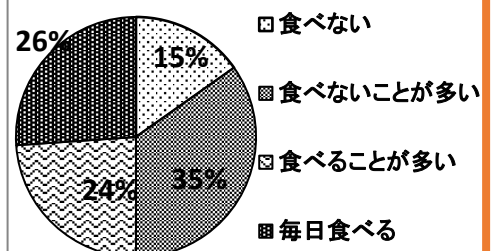
朝食摂取



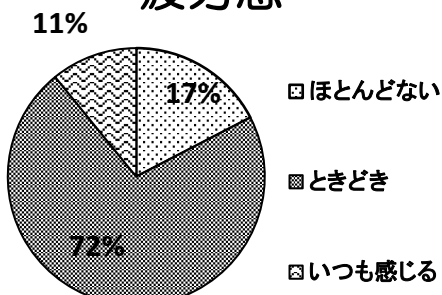
朝食の内容



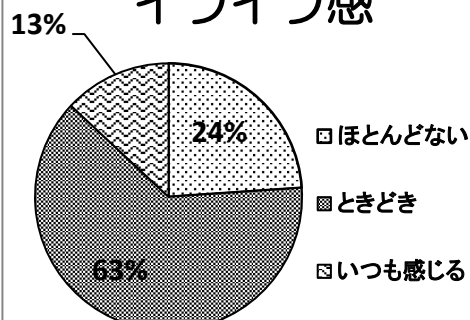
間食の有無



疲労感



イライラ感



運動習慣

