

給食だより



令和8年(2026年)7月24日(金)

札幌市立美しが丘緑小学校

札幌市立清田緑小学校

8月

8月は野菜摂取強化月間！

日本人の成人に必要とされる1日の野菜の摂取量は350gです。しかし、札幌市民の1日の野菜摂取量の平均は284gで、およそ70g不足しています。(令和4年度札幌市健康・栄養調査)

野菜料理をあと一皿食べると、およそ350gになります。より健康な毎日を過ごせるよう、いつもの食卓に野菜のおかずをもう1皿プラスしてみませんか。

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」、さらに毎月1日を「野菜の日」として、市民の野菜摂取促進に努めています。北海道は野菜の産地が近く、新鮮な旬の野菜を味わうことができます。地元のを地元で消費する地産地消にもなりますね！

給食では、8月に野菜をたくさん使ったカレーやサラダなどが登場します。



からだにうれしい♪野菜の働き

野菜には、ミネラルやビタミン、食物繊維といった栄養素が豊富に含まれます。これらの栄養素には体の調子を整える働きがあります。

この他にもいろいろな栄養素があります！

食物繊維

- *腸内環境を整えて、便秘予防に役立ちます。
- *食後の血糖値の上昇をおだやかにします。
- *コレステロールの吸収を抑える働きがあります。
- *消化のスピードが緩やかになり、腹持ちが良くなります。

ビタミンC

- *皮膚や粘膜の健康維持を助けます。
- *他の栄養素の吸収を助けます。
- *ストレスへの抵抗力を強めます。

ビタミンA(カロテン)

- *皮膚や粘膜、目を健康に保ちます。体内でビタミンAになるカロテンは、色の濃い野菜である緑黄色野菜に多く含まれます。

カリウム

- *ナトリウムを体外に排出する働きのある栄養素です。高血圧予防に役立ちます。

やってみよう！

朝食に生野菜を

プラス

1



夕食と比べて、朝食の野菜の量が少なくありませんか。洗うだけで食卓に並べることでできるミニトマトや切るだけのスティックきゅうり、ちぎるだけのレタスなど、手軽に食べられる生野菜を朝食にプラスしてみてはいかがでしょうか。

温野菜を

プラス

1



みそ汁やスープ、煮物、炒め物などにして火を通すと、野菜のかさが減って、量を摂りやすくなります。みそ汁やスープは、汁に溶け出した野菜の栄養も余すことなく摂取することができます。温野菜サラダなどもいいですね。おすすめは、豚汁や野菜スープです！

外食でも

外食では、定食や中華丼、野菜ラーメンなど、野菜が多いメニューを選ぶようにしましょう。



地産地消で、さらにおいしく！

地元で収穫される野菜のおいしい季節です。新鮮な野菜を味わいませんか？

やさい
8月31日は、「831」の日！ 8月27日（木）は、野菜カレーです。

野菜が苦手なお子さんは、夏休み中に食べる練習をしましょう！
夏休み中に買い物や料理などのお手伝い、食事の準備と後片付け、収穫体験など、食の体験が増えるといいですね。

給食は子どもたちの健康と成長を考えて作っています。できるだけ食べてほしいと思います。



(清田緑)

* 予定献立は諸事情によって変わることがあります。* 牛乳（200ml）は毎日つきます。
* ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
* あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
* 使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
* ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
24 始業式 ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	25 冷やしラーメン（海藻入り） きなこポテト バナナ	26 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ レモンゼリー	27 野菜カレー 冷凍みかん	28 黒コッペパン ワンタンスープ塩味 チキンナゲット とうもろこし
豚肉 さつま芋 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 みそ/野菜春巻（小麦粉 キャベツ ひじき） 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 大豆油 醤油 菜種油/しらす干し糸かつお のり 青のり ごま	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 ごま 茎わかめ きざみ昆布 醤油 辛子/じゃが芋 菜種油 きな粉	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ ごぼう 人参 にんにく コーン パセリ 菜種油 醤油/いわしのカリカリフライ（いわし マッシュポテト 片栗粉 米粉 菜種油） 菜種油/レモンゼリー（水あめ レモン）	白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす いんげん ぶなしめじ セロリ りんご 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ウスターソース トマト水煮 ケチャップ 醤油 シナモン	ワンタン皮 豚肉 ほうれん草 人参 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油/チキンナゲット（鶏肉 大豆 菜種油 小麦粉 とうもろこし粉 片栗粉 パン粉） 菜種油
31 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり	1 ミートとズッキーニのスパゲッティ 青のりポテト	2 わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ 清田緑4年校外学習	3 ごはん けんちん汁醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	4 横割パンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶
白飯 豚肉 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ 筍 人参 ビーマン ごま/大根 油揚げ みそ/きゅうり 醤油 ごま油 ごま	乾燥スパゲティ オリーブ油 菜種油 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく スズッキーニ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油/じゃが芋 菜種油 青のり	胚芽米 大麦 炊き込みわかめ ごま/凍り豆腐 小松菜 みそ/レバー入りメンチカツ（牛肉 玉ねぎ パン粉 豚レバー 豚脂 牛脂 豚肉 片栗粉 大豆） 菜種油	鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 醤油/日本海産ホッケフライ（ほっけ パン粉 小麦粉） 菜種油/のり 醤油 ひじき 水あめ	ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スkimミルク 牛乳 豆乳/ハンバーグ（玉ねぎ粉） 菜種油/のり 醤油 ひじき 鶏肉 豚肉 大豆 片栗粉 菜種油 ケチャップ ウスターソース 辛子

給食のレシピは、札幌市学校給食栄養士のホームページに掲載しています。 <https://www.s-eiyou.com/index.html>



たたききゅうり ～8月31日(月)のメニューより～

材料4人分

きゅうり 200g（2本）
しょうゆ 大さじ1
A 砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
塩 少々
白いりごま 大さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは乱切りにし、かるくゆでて水で冷ます。
- ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料で和える。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げに白いりごまを加える。

*きゅうりは、さっとゆでることで、味がしみ込みやすくなります。
ごま油の香りがよい、夏にいい一品です。

