

8月 給食だより



札幌市立幌北小学校

令和8年(2026年)
7月24日発行

1年で一番暑い季節がやってきました。夏休み 中も早寝・早起き・朝ごはんを意識して元気にすごしましょう。気温が高いと、食中毒の危険性も高まります。夏休み中は、食中毒予防のポイントを確認しながら、おうちの人のお手伝いを進んで行いましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使い分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早め食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



やさいた 野菜を食べましょう!

8月1日～31日は、「野菜摂取強化月間」です。夏は、アスパラガス、そらまめ、ピーマン、トマト、えだまめ、なす、きゅうりなどが旬の野菜です。野菜を食べる回数を増やすことを意識してみませんか？給食のおすすめメニューを紹介します！

たたききゅうり

(材料4人分)

- きゅうり . . . 2本
- しょうゆ . . . 大さじ1
- 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。
- *きゅうりはゆでなくても食べられますが、ゆでた方が味のしみこみ方がよくなります。



8月のよていこんだて



★毎日200ccの牛乳がつかます。

月	火	水	木	金
24 よこわりパン キャロットポタージュ ハンバーグ くだもの よこわりパン/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆腐、鶏がらスープ/ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ)/パイン缶詰	25 ごはん けんちんじる(しょうゆ) ホッケフライ のりのつくだに ごはん/鶏肉、豆腐、つぎこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布、宗田/日本産ホッケフライ(ほっけ、パン粉、小麦粉)/もみのり、ひじき、水あめ	26 ひやしラーメン きなこポテト くだもの ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、くきわかめ、刻み昆布、むろあじ、昆布/じゃがいも、きな粉/なし缶詰	27 わかめごはん みそしる レバーいいメンチカツ 胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/凍り豆腐、こまつな、むろあじ、昆布/レバー入りメンチカツ(牛肉、玉ねぎ、豚レバー)	28 やさいカレー くだもの ごはん、豚肉、玉ねぎ、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、カレールウ、トマト缶詰、鶏がらスープ/冷凍みかん
31 くらコッペパン ワンタンスープ(しお) チキンナゲット とうもろこし くらコッペパン/ワンタン、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ/鉄腕チキンナゲット(鶏肉、パン粉、小麦粉)/とうもろこし、食塩	9/1 ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ ごはん/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、宗田、昆布/野菜春巻(キャベツ、ひじき、豚肉)/しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、白ごま	2 シーフード トマトソースパスタ あおのりポテト ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、小麦粉、トマト缶詰、鶏がらスープ/じゃがいも、青のり	3 ごぼうピラフ いわしのかりかりフライ アイスクリーム 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ/いわしのかりかりフライ(まいわし、とうもろこし、しょうが/アイスクリーム(牛乳、水あめ)	4 ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり ごはん、豚肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、白ごま/大根、油揚げ、むろあじ、昆布/きゅうり、白ごま

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小 栄養教諭までお尋ねください。

★今月の果物は、パイン缶詰、なし缶詰、冷凍みかん、の予定です。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★魚は骨が取り除ききれない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。えびを使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。