

給食だより

8月

令和8年(2026年)7月24日
札幌市立向陵中学校

まだまだ暑い日は続きますね。明日から、いよいよ夏休みが始まります。夏休み中も、しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

もっと野菜をたべよう!

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」としています。札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」では、1日の野菜目標量を350g以上としています。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯。野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿(70g×5=350g)」として換算すると分かりやすくなります。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で食べると上手にとることができます。野菜にはたくさんの栄養が含まれています。

食物繊維



- ・腸から血中へのコレステロール吸収を抑えます。
- ・満腹感があり、肥満の予防になります。
- ・便のかさを増やし、便秘を予防します。
- ・腸内の有害物質を吸収し、体の外に出してくれます。

ビタミンC

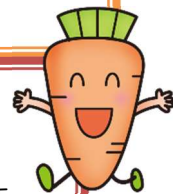


- ・免疫力を高め、風邪を予防します。
- ・ストレス、疲労をやわらげます。
- ・肌にハリをもたせます。

ミネラル (カルシウム・カリウム・鉄など)

- ・体のバランスをとるのに必要です。
(体でつくることはできません)

ビタミンA



- ・夜間の視力を助けます。
- ・皮膚や粘膜を健康に維持します。

野菜は体を元気にする効果があります

旬の野菜には、季節ごとの体調の変化に応じて体のバランスを整える作用があります。例えば夏が旬の野菜には、きゅうりやトマトなどがあり、水分やカリウムが多く体の熱を下げて夏バテ防止に効果があるものが多いです。秋から冬にかけては、かぜ予防に効果がある大根や白菜などビタミンCの多い野菜が旬を迎えます。



札幌産野菜ってどんなものがあるの?



さっぽろとれたてマーク



東区マスコットキャラクター・タッピー



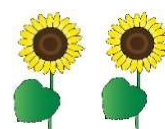
大都市札幌ですが、まだ農地がたくさんあります。東区の玉ねぎ、北区のレタス、西区の小松菜、清田区のほうれん草、手稲区のかぼちゃ、南区のりんごやいちごなど、多くの地域を代表する作物が生産されています。

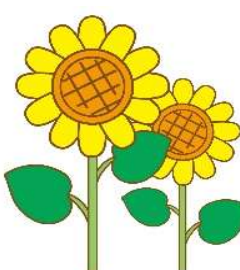
給食では、5月に小松菜、7月にレタスとチンゲン菜と札幌産野菜を使用してきました。今後は、9月にもレタスとほうれん草、10月には玉ねぎを使用した給食の提供をしていく予定です。

おいしく食べながら地産地消を学びます。



8月の予定献立



月	火	水	木	金
24	25 692 kcal	26 751 kcal	27 737 kcal	28 836 kcal
 始業式	とりめし 白身魚フライ★ たたききゅうり	肉炒め丼 味噌汁（大根、油揚げ） 温州みかんゼリー	レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ★ ソース とうもろこし	夏野菜のカレー フルーツミックス （汁あり） 
	胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ、油/ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、油/きゅうり、ごま油、白ごま	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、ほうれん草、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/大根、油揚げ/みかん果汁、ゲル化剤	レーズンパン/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、アルファベットマカロニ/豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、でん粉、中濃ソース/とうもろこし	白飯、豚肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、しめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、油、小麦粉、カレールウ/缶詰（みかん、パイナップル、黄桃、梨、夏みかん）
31 695 kcal	*牛乳は毎日 200mL つきます。 *★は加工食品です。 *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 *使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。 *8月の献立は猛暑対策献立となっています。ご了承ください。			
冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ★ ミニトマト ソフトめん、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、チーズ、スキムミルク、パン粉、小麦粉、油、米粉、でん粉/ミニトマト				

＝今月の給食から＝

夏野菜のカレー (612kcal)

○材料（4人分）

豚肩肉	60g
赤ワイン	小さじ1
たまねぎ	360g
かぼちゃ	140g
人参	60g
なす	60g
いんげん	40g
しめじ	20g
セロリ	20g
りんご	20g
しょうが・にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ1/2
カレールー	30g
ウスターソース	小さじ2
中濃ソース	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
醤油	小さじ1/2強
赤ワイン	小さじ1
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
シモン・オールスパイス	少々
鶏ガラスープ	300mL



野菜量
1人170g

○作り方

- ① 豚肉に赤ワインをふっておく。
- ② かぼちゃは2cm、たまねぎ、なすは1.5cm、にんじんは1cmの角切り、りんごはすりおろし、セロリ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。いんげんは、食べやすい大きさに切る。
- ③ 油を熱し、しょうが、にんにく、セロリの順によく炒め、豚肉を入れて十分炒める。たまねぎを入れよく炒め、にんじん・なすを入れてさらに炒め、水（鶏がらスープ）を入れ中火で煮る。
- ④ ブラウンルウをつくる。
フライパンに油と小麦粉を入れ、焦げないように火を調節しながら木べらで練る。全体の色が茶色（パンの焼き色ぐらい）になり、トロトロになったらカレー粉を入れてとり出す。
※高温になるため、やけどをしないように取り扱いましょう
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、りんごを入れ、調味料、カレールウ、④のブラウンルウを入れ、煮込む。
- ⑥ かぼちゃ、ほぐしたしめじ、いんげんを入れ、さっと煮て、仕上げに赤ワインを加える。

*なす、かぼちゃ、じゃがいもは油で揚げてから最後に入れても、また違った味わいになります。

*ブラウンルウ 小麦粉 25g サラダ油 大さじ1・1/2 カレー粉 小さじ1強