

給食だより

8月

札幌市立幌西小学校 令和8年7月24日

8月は太陽をたくさん浴びた野菜が鮮やかに色づき、食べごろを迎える季節です。

札幌市では、野菜がおいしい8月を「野菜摂取強化月間」として、野菜の摂取量増加を目指して広く市民に呼びかけています。ご家庭でも旬のおいしい野菜を積極的に取り入れていただきたいと思います。

1食で両手に1杯＝120gを目標に！

1日の野菜摂取目標量は、成人で350g【緑黄色野菜120g＋その他の野菜230g】以上です。野菜350gは5皿の野菜料理に相当します。朝1皿、昼2皿、夜2皿を目標に、いろいろな種類の野菜を組み合わせて食べるように心がけましょう。



サラダ【1皿分】



おひたし【1皿分】



具たくさん味噌汁【1皿分】



生春巻き【1皿分】



野菜炒め大皿【2皿分】



野菜カレー【2皿分】

札幌市民も野菜不足！
札幌市民の平均野菜摂取量は
284g。特に20～40歳代の
摂取量が少ないです！

※子どもの野菜摂取量の目安

6～7歳：270g

8～9歳：300g

10歳以上：350g

8月のよていこんだて

※牛乳は毎日200mLつきます。

※献立内容（果物など）は仕入れの状況などにより変更する場合があります。

※給食で使用している主な食材を載せています。

※☆は加工食品です。

※調味料や加工食品の原材料を知りたい場合は、学校までご連絡ください。

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
野菜カレー たたききゅうり	横割パン★ キャロットポタージュ★ ハンバーグ☆ パイン缶詰	ご飯 けんちん汁 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト☆	ごぼうピラフ★ いわしのかりかりフライ☆ アイスクリーム☆★
白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼ ちゃ・人参・なす・さやいん げん・しめじ・セロリ・りん ご・生姜・にんにく・小麦 粉・トマト缶・きゅうり・ご ま	パンズ（卵・スキム乳）・ベー コン・玉ねぎ・人参・じゃが いも・パセリ小麦粉・パ ター・チーズ・豆乳・牛乳・ ハンバーグ（鶏肉・豚肉・玉 ねぎ）・パイン缶	白飯・鶏肉・豆腐・こんにゃ く・人参・大根・ごぼう・長 ねぎ・ホッケフライ（ホッ ケ・小麦粉・パン粉）・の り・ひじき・水あめ	ソフトパスタ・ベーコン・え び・いか・あさり・玉ねぎ・ 人参・マッシュルーム・セロ リ・にんにく・パセリ・小麦 粉・トマト缶・じゃがいも・ 青のり	胚芽米・大麦・バター・ベー コン・ごぼう・玉ねぎ・人 参・にんにく・コーン・パセ リ・いわし・水あめ・でん 粉・生姜・とうもろこし・ア イスクリュー（生乳・水飴・ 砂糖・塩等）
31日	1日	2日	3日	4日
豚ミックス丼 味噌汁 冷凍みかん	黒コッペパン★ 塩ワンドンスープ チキンナゲット☆ とうもろこし	ご飯 さつま汁 野菜春巻☆ おかかふりかけ	冷やしラーメン きなこポテト☆ 洋なし缶	わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ☆
白飯・豚肉・生姜・厚揚げ・ でん粉・小麦粉・玉ねぎ・た けのこ・人参・ピーマン・ご ま・大根・油揚げ・みそ・冷 凍みかん	黒コッペパン（卵・スキム乳・黒 砂糖）・ワンドン皮・豚肉・ ほうれん草・もやし・メン マ・長ねぎ・生姜・にんに く・チキンナゲット（鶏肉・ パン粉・でん粉・おから）・ とうもろこし	白飯・豚肉・さつまいも・豆 腐・こんにゃく・人参・大 根・ごぼう・長ねぎ・みそ・ 野菜春巻（キャベツ・豚肉・ 春雨・玉ねぎ・人参・ひじ き・小麦粉）しらす・糸かつ お・のり・のり・ごま	ソフトラーメン・ハム・もや し・きゅうり・人参・ごま・ くきわかめ・昆布・じゃがい も・きな粉・なし缶詰	胚芽米・大麦・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・豚レバー・ 豚肉・でんぷん・ケチャッ プ・パン粉・小麦粉）

《アレルギー表示》

●鶏卵・うずらの卵使用

★牛乳・乳製品使用

※あさり、昆布、わかめ等の海産物全般には、小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。