

きゅうしょくだより



令和8年(2026年)7月24日
札幌市立琴似小学校

明日から夏休みです。暑い中でも夏バテせず、元気に過ごすためには、3食しっかり食べることが大切です。まずは朝食をとって生活リズムを整え、充実した夏休みにしてほしいと思います。



8月は「野菜摂取強化月間」です

札幌市民は野菜不足ぎみ…!!



やさい
8月31日は
野菜の日です!

「令和4年札幌市健康・栄養調査」の結果によると…

☆20歳以上の札幌市民における1日の野菜摂取量の平均は、284.2g

(男性は 288.7g、女性は 280.4g)

☆年齢階級別にみると、男女ともに40歳代が最も少ない

☆野菜摂取量が175g(摂取目標量の半分)未満の割合は若い世代に多く、20-39歳で41.6%

野菜摂取目標は1日に 350g 以上 野菜料理にすると 小鉢5つ分!
毎食1~2つ、1日で5つ分を、毎日食べるように努力しましょう!

【5つ分の野菜料理の例】

具だくさんのみそ汁



野菜いため



酢の物



サラダ



おひたし



野菜のはたらき

- ミネラル・ビタミンが豊富
- 食物繊維により、腸の働きを良くして便秘を予防する
- コレステロールの吸収を抑える
- 血糖値の上昇をおだやかにする …など

野菜を手軽に 食べる工夫

- ①加熱し、かさを減らしてたっぷりとする(煮物、おひたし、鍋物など)
- ②野菜の作り置き料理を用意する
- ③肉・魚料理の付け合わせを増やす
- ④外食では野菜の多いメニューを選ぶ(定食・中華丼・野菜ラーメンなど)



8月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
※薬物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、
やむを得ず一部変更することがございます。

ハンカチは毎日持ってください



アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・
付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃも
が捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
24 ぶたミックス丼 みそ汁 たたききゅうり	25 冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	26 ☆ごぼうピラフ いわしのかりかりフライ つぶつぶレモンゼリー	27 ごはん けんちん汁(しょうゆ) 日本海産ホッケフライ のりのつくだ煮	28 ◇☆横割りパンズ ☆キャロットポターージュ ハンバーガー パイン缶
・ごはん 豚肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ だけのこ 人参 ビーマン 砂糖 みりん ・大根 油揚げ みそ 削り節 昆布 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごまごま	・ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン 人参 ごま油 ごま 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 からし 削り節 昆布 ・フレンチポテト(冷) 菜種油 きなこ 砂糖 塩	・胚芽米 大麦 パター ワイン 塩 ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ 菜種油 醤油 こしょう ・いわしのかりかりフライ(冷) 菜種油 ・つぶつぶレモンゼリー(冷)	・鶏肉 酒 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 削り節 昆布 ・日本海産ホッケフライ(冷) 菜種油 ・のり ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 水あめ	・ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 パター 菜種油 チーズ 片栗粉 牛乳 豆乳 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ パセリ ・ハンバーグ(冷) 菜種油 ケチャップ かつお 砂糖 ワイン からし 4年生校外学習
31 野菜カレー 冷凍みかん	9/1 ミートとズッキーニの スパゲティ 青のりポテト	2 西区産小松菜使用 わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ	3 ごはん さつま汁 あげぎょうざ おかかふりかけ	4 フードリサイクルタス使用 ◇☆角食・りんごジャム レタス入りミネストローネ ◇☆白身魚の ハーブフライ
・ごはん 豚肉 ワイン 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす 豆苗 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 ルフ かつお かつお 中濃ソース 醤油 塩 こしょう シナモン 鶏がらスープ	・スパゲティ(乾) オリーブ油 菜種油 パセリ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マツタケ セロリ にんにく ズッキーニ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトジュレ ソース かつおソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ ・ルババ(冷) 菜種油 塩 青のり	・胚芽米 大麦 酒 炊き込みわかめ ごま ・高野豆腐 小松菜 みそ 削り節 昆布 ・レバー入りメンチカツ(冷) 菜種油	・豚肉 酒 さつま汁 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 みそ 削り節 昆布 ・Feちゃんギョウザ(冷) 菜種油 ・しらす干し 酒 醤油 塩 砂糖 かつお のり 青のり ごま	・ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 片栗粉 かつお トマト缶詰 セロリ ケチャップ 醤油 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ 鶏がら ・真だら にんにく ワイン 塩 こしょう パセリ バジル 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ 菜種油

給食レシピ

レタス入り焼きぶたチャーハン



【材料(4人分)】

・米	320g(約2合)	・にんじん	30g(1/6本)…小さめ角切り
・酒	小さじ1	・たまねぎ	70g(中1/3個)…角切り
・しょうゆ	大さじ1	・ホールコーン	25g
・豚もも肉	100g…1cm角	・干しいたけ	2g(1枚)…水でもどして角切り
・長ねぎ	5cm…みじん切り	・レタス	100g(1/3個)…1.5cm角
・しょうが	少々…みじん切り	・サラダ油	少々
・にんにく	少々…みじん切り	B	・ごま油 少々
A	・しょうゆ 大さじ1		・しょうゆ 小さじ2
	・酒 小さじ1		・塩 少々
	・みりん 小さじ1		・こしょう 少々
	・水 適量		

【作り方】

- ① 米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
- ② 厚手の鍋に、豚もも肉・長ねぎ・しょうが・にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、たまねぎ・にんじん・干しいたけを順番に炒める。ホールコーンを入れ、Bの調味料で味つけをする。
- ④ ③の具に1.5cm角に切ったレタスを加えてさっと炒める。(ご飯の炊き上がりに合わせる)
- ⑤ 炊きあがったご飯に②と④を混ぜる。