



給食だより

令和8年7月23日
札幌市立手稲山口小学校
札幌市立前田北小学校



夏休みは「不足しがち」を意識して！



いよいよ、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。学校がない日は、朝起きる時間が遅くなったり、夜更かしをしたりと、生活リズムが崩れやすくなります。生活習慣が乱れると食生活も不規則になりがちです。夏休み中も、「規則正しく、バランスよく食べる」という基本の食習慣を維持することが大切です。特に、学校給食がない長期休みは、乳製品や小魚などに多い「カルシウム」や、野菜や果物、海藻などに多い「食物繊維」が不足しやすくなります。これらを、普段の食事に意識してプラスし、暑さに負けない体で楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。

不足しがちな「食物繊維」



札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」、毎月1日を「野菜の日」と定め、野菜摂取量を増やし、栄養バランスのとれた生活を実践することを推進しています。1日当たりの**野菜摂取目標量は350g以上**と設定されていますが、令和4年札幌市健康栄養調査によると、札幌市民が1日に食べている野菜の量は平均284.2gと、あと約60g足りていないことが分かっています。この期間を機に、不足しがちな食物繊維を野菜でとるのはいかがでしょうか。

夏野菜を使った給食でもう一品！ 「サイコロサラダ」

【材料】4人分	(ドレッシング)
ハム…6枚	砂糖…小さじ2
にんじん…25g	しょうゆ…小さじ4
きゅうり…小さめ2本	酢…小さじ2
コーン缶…200g	ごま油…小さじ2
	練りからし…少々



【作り方】

- ① ハム・にんじんは角切り。きゅうりは板ずりし、厚めのいちよう切りにする。
- ② にんじんは茹でて冷まし、コーンは水気をきっておく。
- ③ 最後にドレッシングと和えて完成！



不足しがちな「カルシウム」

将来の骨や歯の健康は、成長期にある子ども時代にいかにカルシウムを摂取できたかが大きく関係してきます。子どもが1日に必要なカルシウム推奨量は650～1000mgですが、給食のない日は200～470mgほど不足しています。給食に毎日つく牛乳1本(200ml)にはカルシウムが約227mg含まれていますから、給食のない日にも家庭でコップ1杯～2杯分の牛乳を飲むと、不足分を補うことができます。

おやつのにカルシウムを！ 「ミルクゼリー」



【材料】4人分	
牛乳…200ml	塩…少々
スキムミルク…大さじ2	水…120ml
粉寒天…3g	みかん缶…40g
砂糖…大さじ3	パイナップル缶…40g

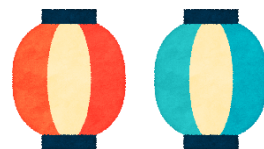
【作り方】

- ① スキムミルクと牛乳をまぜ、加熱する。
※膜ができないように、ゆっくり混ぜながら加熱する。
- ② 別の鍋に粉寒天と水を入れて、よく混ぜ火にかける。
- ③ ②が沸騰したら弱火にして、2～3分煮立たせてから砂糖と塩を入れる。
- ④ 火を止め、①を入れる。
- ⑤ 型にみかん・パイナップルを入れ、④を流し入れる。
あら熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。





よていこんだて



月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり 始業式	ミートとズッキーニの スパゲティ 青のりポテト 前田北:6年校外学習	わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ 山口:6年校外学習	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	黒コッペパン ワンタンスープ塩 チキンナゲット とうもろこし
白飯,豚肉,しょうが,厚揚げ,かたくり粉,小麦粉,なたね油,揚げ油,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,サラダ油,醤油,きび砂糖,清酒,みりん,風調味料,白ごま/だいこん,油揚げ,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/きゅうり,食塩,醤油,きび砂糖,ごま油,白ごま	スパゲティ,オリーブ油,パセリ,豚肉,玉ねぎ,にんじん,大豆水煮,マッシュルーム,セロリー,にんにく,ズッキーニ,なたね油,揚げ油,小麦粉,サラダ油,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,食塩,黒こしょう,ナツメグ,赤ワイン,鶏がらスープ/じゃがいも,なたね油,揚げ油,食塩,青のり/	米,おおむぎ,清酒,炊き込みわかめ,白ごま/凍り豆腐,こまつな,白みそ,赤みそ,むろあじ,昆布/レバー入りメンチカツ,なたね油,揚げ油	白飯/鶏肉,豆腐,つきこんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,サラダ油,醤油,食塩,清酒,むろあじ,昆布,宗田/ホッケフライ,なたね油,揚げ油/もみのり,ひじき,醤油,清酒,みりん,風調味料,てんさい糖,水あめ	黒コッペパン/ワンタン皮,豚肉,ほうれんそう,もやし,メンマ,長ねぎ,しょうが,にんにく,サラダ油,醤油,清酒,食塩,黒こしょう,鳥がら,豚骨,昆布,煮干し,玉ねぎ,にんじん/チキンナゲット,なたね油,揚げ油/とうもろこし,食塩
31日	1日	2日	3日	4日
野菜カレー 冷凍みかん	冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶 山口:6年修学旅行	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー 山口:6年修学旅行	ご飯 さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ 山口:6年振替休	横割バンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰
白飯,豚肉,玉ねぎ,西洋かぼちゃ,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,サラダ油,カレー粉,カールウ,ウスターソース,トマト缶詰,ケチャップ,醤油,赤ワイン,食塩,黒こしょう,シナモン,鶏がらスープ/冷凍みかん	ソフトラーメン,ハム,もやし,きゅうり,にんじん,ごま油,白ごま,まき,くきわかめ,刻み昆布,醤油,きび砂糖,清酒,みりん,風調味料,穀物酢,からし,むろあじ,昆布/じゃがいも,なたね油,揚げ油,きな粉,きび砂糖,食塩/なし缶詰	米,おおむぎ,バター,白ワイン,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,サラダ油,食塩,醤油,黒こしょう/いわしのカリカリフライ,なたね油,揚げ油/つぶつぶレモンゼリー	白飯/豚肉,さつまいも,豆腐,板こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,サラダ油,赤みそ,白みそ,清酒,むろあじ,宗田,昆布/野菜春巻(ひじき入),なたね油,揚げ油/しらす干し,清酒,醤油,食塩,てんさい糖,糸かつお,切りり,青のり,白ごま	横割バンズ/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,サラダ油,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,食塩,白こしょう,白ワイン,鶏がらスープ/ハンバーグ,なたね油,揚げ油,ケチャップ,ウスターソース,きび砂糖,赤ワイン,からし/パイン缶詰

- * 果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。
- * 「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。
- * 牛乳は毎日1人200mlつきます。
- * アレルギーのあるもの(特に果物)は御家庭でも御確認ください。



8月の給食のたべどころは、8月31日(月)の野菜カレーです! さやいんげんやなすなどの夏野菜をたっぷり使用しています。

また、今年も手稲区のブランド野菜である、「大浜みやこかぼちゃ」を使用します。子どもたちには、夏野菜の美味しさと、地元のかぼちゃの魅力を感じてもらえたらと思います!

