



給食だより 8月

令和8年(2026年)7月24日(金) 芸術の森小学校・真駒内桜山小学校

8月は野菜摂取強化月間です!

夏の野菜がおいしい季節となり、給食にもさまざまな旬の野菜が登場しています。最新の札幌市健康・栄養調査によると、市民の野菜摂取量は、1日の目標量の350gまであと70gほど不足しているとされています。これは野菜のおかず1皿ぶんの差です。高学年では毎日300g低～中学年でも280gほどの野菜を食べることがすすめられています。

夏バテや病気に勝つ体をつくる
ビタミンやミネラルがたっぷり!!
野菜は1食で120gをめざそう!

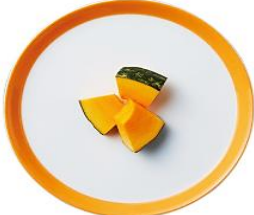


あと一歩の30g...いくつか組み合わせると120gが作れるかな?

こまつな 1株



かぼちゃ 一口大3こ



れんこん 厚さ1cm



ほうれんそう 2株



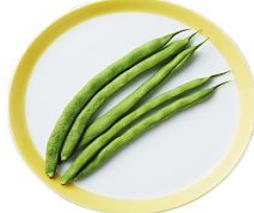
にんじん 厚さ3cm



キャベツ 1枚 (しんを除く)



さやいんげん 5本



トマト 中1/4こ



ごぼう 長さ10cm



ブロッコリー 3房



パプリカ 1/4こ



もやし 1/8袋



生野菜の120gは
両手にいっぱい盛る
くらいの量です。

ゆでたり炒めたり
熱を通すことでか
さが減るため、見た
目に 以上にとくさ
の野菜を食べるこ
ができますね!



夏野菜でもう一品に挑戦! たたききゅうり

【材料:4人分】

・きゅうり 2本(200g)

合わせ調味料

- ▶しょうゆ 大さじ1・1/2
- ▶さとう 小さじ1
- ▶ごま油 小さじ1
- ▶塩 少々

白いりごま 大さじ1/2

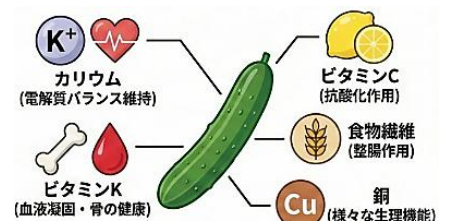
※大人用に、食べるラー油を足す
ピリ辛アレンジもおすすめです!

【お家でいっしょに作ってみよう!】

- ① 小鍋にお湯をわかしておく。
- ② きゅうりは乱切りにして、1の鍋でかるく茹でてから流水で冷まし、水気を切っておく。
- ③ 小さめのボウルに調味料を合わせておく。
- ④ 3にきゅうり入れて和え、味をなじませる。
- ⑤ 4を時々かき混ぜながら味をしみこませ、食べる直前に白いりごまを加えてよく和えたら完成!



きゅうりには、むくみや
すい体の水分バランスを
調節する「カリウム」とい
う栄養素が豊富です。
水分補給ができる食材
として、熱中症予防にも
役立ってくれますよ!



8月のこんだて

※▲印は「代替食」対応献立です。牛乳は毎日200ml つきます。
 ※ 果物は、市場の状況次第で急きょ変更となる場合があります。
 ※ アレルギー等で食べられない食材がある日は、お子さんに話してあげてください。(代替のお弁当は、職員室へお持ちください。)

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶 《 2 学期始業式 》	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ (1~4年生:1本/5~6年生:2本) ▲つづつづれモンゼリー (代替食:温州みかんゼリー)	ご飯 しょうゆけんちん汁 日本海産ホッケフライ のりのつくだに	横割パンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰 【芸術の森小】6年生なし 【真駒内桜山小】6年生なし	ご飯 夏野菜たっぷりカレー 冷とうみかん
ソフトラーメン、ハム、 きゅうり 、にんじん、 ごま油 、白 ごま 、きくわ、かめ、刻み昆布、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、 きび砂糖 、食塩/なし缶詰	米、おむぎ、 バナナ 、白ワイン、ペーコン、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/（真いわし、水飴、とうもろこし澱粉、馬鈴薯でん粉、生薑、発酵調味料、甜菜、乾燥マッシュポテト、玄米粉、米粉、酵母、こしょう）なたね油、揚げ油/モンゼリー（水飴、上白糖、レモン濃縮果汁、レモン果肉、異性化糖、デキストリン、寒天、トランス、ゲル化剤、V.C、ピロリン酸鉄）	白飯、鶏肉、 豆腐 、つきこんにやく、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/ わか 、 揚げ 、パン粉、小麦粉、イースト、ショートニング、植物油、ぶどう糖、とうもろこし澱粉、じゃがいも澱粉、さつまいも澱粉、バター、ライ麦粉、コンフラワー、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、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/	横割パンズベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、 バナナ 、サラダ油、 チーズ 、 スチムミル 、 生乳 、 豆腐 、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	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、カレールウ、中濃ソース、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、オールスパイス、鶏がらスープ/冷凍みかん
31日	1日	2日	3日	4日
ゆであげスパゲティ わかば産スッキーニとトマトのミートソース 青のりポテト 	わかめごはん 高野豆腐とし松菜のみそ汁 レバー入りメンチカツ	豚ミックス丼 大根と油あげのみそ汁 たたききゅうり	黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット(2こ) とうもろこし	ご飯 さつまい 野菜春巻 おかかふりかけ
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、スッキーニ、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/フレンチポテト、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、青のり/	米、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/(牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚肉、豚脂、牛脂、 大豆 たん白、醤油、ケチャップ、香辛料、パン粉、でん粉、植物油)、なたね油、揚げ油/	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、本みりん、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 /	黒コッペパンワタンスープ、豚肉、ほうれんそう、 きゅうり 、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/(鶏肉、パン粉、でん粉、乾燥 おから (大豆)、小麦粉、コンフラワー、コンツリッパ、植物性たん白、デキストリン、トランス、ピロリン酸鉄)、なたね油、揚げ油/とうもろこし、食塩/	白飯、豚肉、さつまいも、 豆腐 、板こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、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、きび砂糖、切りおのり、青のり、白 ごま /

夏野菜ってどんな野菜のことかな？

Q1: このなかで、夏野菜はどれでしょう？

- ①ピーマン ②だいこん ③キャベツ ④トマト



お店では年中見かけますが、季節の野菜は特に栄養が豊富です！

Q2: 夏野菜にはどんな特ちょうがあるでしょう？

- ①にがい ②水分が多い ③生では食べにくい

夏にたくさんとれる野菜には「水分が多い」という特ちょうがあります。つまり野菜をしっかり食べることは「水分補給」になるのです。また、日光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は栄養が豊富です。休み中もいろいろな種類の野菜を食べてみましょう！

②:20 ③:10【そのころのメロク】

食中毒注意

3つの原則
言えるかな？

予防法



酷暑の6月~8月は、食材や手指についての細菌が原因の「食中毒」が最もおこりやすい季節です。

予防のためには、石けんでの手洗いを徹底し、器具や食材に菌を「つけない」、購入後はすぐに保冷して早めに食べきり菌を「ふやさない」、肉・魚・野菜は75℃で1分以上しっかり加熱して、菌を「やっつける」という3つの原則を、習慣づけていきましょう！エコバッグのこまめな洗濯も食中毒予防に効果的です。



今学期は、本校の給食への多大なる御理解と御協力を賜りまして、ありがとうございます。今後も安全で美味しい給食づくりに努めてまいります。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。