

# きゅうしょくだより 8・9月

札幌市立円山小学校 令和6年(2024年)7月25日発行

8月31日は語呂合わせで『野菜(831)の日』です。札幌市では、8月を野菜摂取強化月間として  
います。野菜をいっぱい食べて2学期も元気に過ごしましょう。

## 1日3回ベジだべさ!

きれいの素

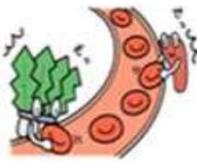
やせる??



野菜に多く含まれる食物繊維には、脂肪や糖質の吸収をゆるやかにする効果があります。よくかんで食べないと飲みこめないの  
で、自然とかむ回数が増え、食べ過ぎを防ぐこともできます。野菜には他にも、肌の調子を整えるビタミン類も多く、体の中から  
きれいにしてくれる食品と言えます。

血液!

むらむら



野菜には、血液の流れが悪くなるのを防ぐ働きがあります。玉  
ねぎや長ねぎ・にら・にんにくなど「強いにおい」の野菜には血  
管が硬くなってしまいう動脈硬化を防ぐ効果があります。オクラや  
長いもなどの「ネバネバ」の野菜には、血管が詰まるのを防ぐ効  
果があるといわれています。

元気!

胃腸も



野菜をよくかんで食べると消化しやすくなるので、胃腸の負担  
が軽くなります。また、野菜に多く含まれる食物繊維は、腸の中  
で活動する良い菌を増やす働きもあります。野菜をしっかり食べ  
ないと腸内環境の悪化をまねき、便秘がちになってしまいます。

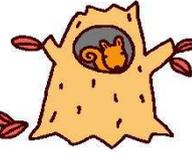
## 8月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
26日 ぶたすきどん みそしる たたききゅうり	27日 ゆであげシーフード トマトソース フレンチポテト	28日 チキンウインナー ライス かぼちゃコロック ブルーベリーゼリー	29日 やさいかレー フルーツカクテル	30日 ロールパン むぎいりやさいスープ チキンナゲット えだまめ
豚すき丼 豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たま ご・ほうれんそう	茹あげシーフードトマトソース 乾スバグッティ・オリーブ油・ベーコン・ えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・ セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・カ レー粉・クチャップ・トマト缶・トマト ピューレ	チキンウインナーライス 米・大麦・バター・トマトジュース・チキ ンウインナー・玉ねぎ・にんじん・マッ シュルーム・グリーンピース・ケチャップ	カレーライス 豚肉・かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ・な す・さやいんげん・しめじ・セロリー・ゆ んご・しょうが・にんにく・小麦粉・カ レー粉・カレールウ・クチャップ・トマト 缶	麦入り野菜スープ ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ セロリー・パセリ・大麦
味噌汁 豆腐・わかめ・長ねぎ	フレンチポテト じゃが芋・揚げ油	かぼちゃコロック かぼちゃコロック(かぼちゃ・パン粉・乾 燥マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米 粉・小麦粉)・揚げ油	フルーツカクテル みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋ナシ缶・ なつみかん缶・りんごジュース	チキンナゲット チキンナゲット(鶏肉・粒状植物性たん 白・パン粉・でん粉・乾燥おから・米粉・ 小麦粉・クラッカー粉・コーンフラ ワー)・揚げ油
たたききゅうり きゅうり・ごま		ブルーベリーゼリー		枝豆

# 9月のよていこんだて

牛乳は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<b>2日</b> ぶたミックスどん きゅうりのからしづけ くだもの  豚ミックス丼 豚肉・しょうが・厚揚げ・小麦粉・片栗粉・ 揚げ油・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピー マン・ごま  きゅうりのからし漬け きゅうり・からし粉・ごま  くだもの 冷凍みかんの予定	<b>3日</b> ひやむぎ ごまポテト くだもの  冷麦 油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ね ぎ  ごまポテト じゃがいも・揚げ油・すりこま  くだもの パイン缶の予定	<b>4日</b> さげごはん みそしる カレーコロッケ  鮭ごはん 米・大麥・鮭・わかめ・ごま  味噌汁 厚揚げ・小松菜  カレーコロッケ カレーコロッケ(じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・ 小麦粉・カレー粉・牛乳・生パン粉)・揚げ 油	<b>5日</b> ごはん みそしる とりてん いそあえ  味噌汁 キャベツ・油揚げ  とり天 鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵・ 片栗粉・ベーキングパウダー・揚げ油  磯和え ほうれんそう・もやし・のり	<b>6日</b> あげパン(きなこ) みそワタンスープ こまつなと しめじのサラダ  揚げパン ソフトフランスパン・揚げ油・きなこ  味噌ワタンスープ ワタンスープ・豚肉・しょうが・にんにく・メ ソマ・にんじん・玉ねぎ・もやし・ほうれん そう・長ねぎ  小松菜としめじのサラダ ハム・小松菜・コーン・ごま・しめじ
<b>9日</b> <b>振替休業日</b>  	<b>10日</b> ひやしラーメン あおりのポテト くだもの  冷やしラーメン ハム・もやし・きゅうり・コーン・にんじ ん・ごま  青のりポテト じゃが芋・揚げ油・青のり  くだもの 梨の予定	<b>11日</b> ごもくごはん すましじる ぶりのなんぶあげ  五目ごはん 米・大麥・鶏肉・干しいたけ・油揚げ・こほ う・しらたき・にんじん・たけのこ・ひじ き・グリーンピース  すまし汁 そうめん・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほう れんそう  ぶりの南部揚げ ぶり・小麦粉・全卵・揚げ油・ごま	<b>12日</b> スープカレー フルーツミックス  スープカレー 鶏肉・じゃが芋・かぼちゃ・揚げ油・さやい んげん・しめじ・玉ねぎ・セロリー・りん ご・しょうが・にんにく・カレー粉・トマト 缶  フルーツミックス みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・洋 ナシ缶	<b>13日</b> よこわりパンズパン あさりのチャウダー あげハンバーグ くだもの  あさりのチャウダー あさり・ペーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にん じん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆 乳・スキムミルク・チーズ  揚げハンバーグ ハンバーグ(牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・ 鶏卵・牛乳)・揚げ油・クチャップ  くだもの りんごの予定
<b>16日</b> <b>敬老の日</b>  	<b>17日</b> ゆであげミートソース あさりのカリッとサラダ  茹であげミートソース 乾スリケツァイ・オリーブ油・豚肉・大豆水 煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セ ロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー 粉・クチャップ・トマトピューレ  あさりのカリッとサラダ あさり・しょうが・小麦粉・片栗粉・揚げ 油・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま	<b>18日</b> ほうれん草ピラフ あげいわしハンバーグ フルーツサワー  ほうれん草ピラフ 米・大麥・バター・ベーコン・にんじん・玉 ねぎ・にんにく・コーン・ほうれんそう  揚げいわしハンバーグ いわし入りハンバーグ(短状植物性たん白 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・いわし・たらす り身・でん粉・しょうが・にんにく・乾燥 マッシュポテト)・揚げ油  フルーツミックス みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋ナシ缶・な つみかん缶・ヨーグルト	<b>19日</b> ごはん とうふのトロトロに ししゃものピリカラあげ ミニトマト  豆腐のトロトロ煮 豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじ ん・しょうが・にんにく・片栗粉  ししゃものピリカラ揚げ 手持ちカラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・ 揚げ油  ミニトマト	<b>20日</b> ツイストパン レタスいりミネストローネ こうやどうふフライ コールスローサラダ  レタス入りミネストローネ ペーコン・じゃが芋・玉ねぎ・レタス・にん じん・マカロニ・トマト缶・セロリー・ケ ヲチャップ  高野豆腐のフライ 高野豆腐・小麦粉・すりこま・全卵・パン 粉・ごま・揚げ油  コールスローサラダ キャベツ・にんじん・コーン
<b>23日</b> <b>振替休日</b>  	<b>24日</b> しょうゆラーメン シナモンポテト くだもの  醤油ラーメン 豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・ もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれ んそう・荳わかめ  シナモンポテト さつまいも・揚げ油・シナモン  くだもの 冷凍みかんの予定	<b>25日</b> コーンピラフ チキンクラッカーあげ くだもの  コーンピラフ 米・大麥・バター・ベーコン・玉ねぎ・にん じん・コーン・マッシュルーム・パセリ  チキンクラッカー揚げ 鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉・クラッカー・ 揚げ油  くだもの 黄桃缶の予定	<b>26日</b> まめとひきにくのカレー かぼちゃサラダ  豆とひき肉のカレー 牛肉・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリー・ しょうが・にんにく・いんげん豆・パセリ・ レーズン・小麦粉・カレー粉・クチャップ  かぼちゃサラダ かぼちゃ・揚げ油・にんじん・キャベツ・ きゅうり・ごま	<b>27日</b> ロールパン イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ とうもろこし  イタリアンスープ ペーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・ コーン・パセリ・マカロニ  ほっけのオートミールフライ ほっけ・小麦粉・全卵・オートミール・パン 粉・揚げ油  とうもろこし
<b>30日</b> ビビンパブ あげぎょうざ 小松菜スープ  ビビンパブ 豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にん じんにんにく・にんじん・ほうれんそう・もやし・ごま  揚げぎょうざ ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・ 長ねぎ・大豆たん白・にら・小麦粉・でんぷ ん)・揚げ油  小松菜スープ ペーコン・小松菜・緑豆はるさめ・コーン	<p>★毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので参考にしてください。</p> <p>★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さなか・えび・かにかが含まれることがあります。</p> <p>★天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。</p> 			