

きゅうしよくだより 8月 9月

札幌市立月寒小学校・みどり小学校 2026.7.24 発行

8月

7月も終わりに近づき、もうすぐ夏休みが始まります。普段はあまり行けない場所に行ったり、趣味に集中したり、様々な予定や計画があると思います。暑い夏の食事は、冷たい麺類が増えると思いますが、卵やお肉、野菜などをトッピングして、元気に乗り越えましょう。

やさいせっしゅきようかげっかん 野菜摂取強化月間です！

札幌市の健康づくり計画「健康さっぽろ21（第三次）」では、生活習慣病を予防するために、野菜を成人で1日350g以上摂取することを目標としています。

札幌市民は、あと66gで目標量に達成することができます。

これは、1日の中でもう1品、野菜を使ったおかずや汁物があれば、達成出来る量になります。



8月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
24日 ぶたミックスどん※1 みそしる※2 たたききゅうり※3	25日 ●★ロールパン しおワタンスープ※1 チキンナゲット※2 とうもろこし	26日 ごはん しょうゆけんちんじる※1 にほんかいさん ほっけフライ※2 のりのつくだに※3	27日 かいそういり ひやしラーメン※1 きなこポテト※2 パインかんづめ	28日 わかめごはん※1 みそしる※2 レバーいり メンチカツ※3
※1ご飯・豚肉・厚揚げ・玉ねぎ たけのこ・人参・ピーマン・ごま	※1ワタンスープ・豚肉・人参・もやし ほうれん草・メンマ・長ねぎ	※1鶏肉・豆腐・つきこんにゃく 人参・大根・ごぼう・長ねぎ	※1ラーメン・ハム・もやし・きゅうり 人参・わかめ・きざみ昆布	※1ご飯・大麦・わかめ・ごま
※2大根・油揚げ	※2鶏肉・おから	※2ほっけ	※2じゃが芋・きなこ	※2凍り豆腐・小松菜
※3きゅうり・ごま・ごま油		※3のり・ひじき		※3牛肉・豚肉・大豆・玉ねぎ 豚レバー

牛乳は毎日200mlずつつきます。



9月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
31日 やさいかレー ※1 れいとうみかん	9月1日 ●★よこわりバンズ レタスいり ミネストローネ ※1 ハンバーグ ※2 パインかんづめ	2日 ごはん さつまじる ※1 ひじきはるまき ※2 おかかふりかけ ※3	3日 パスタシーフード トマトソース ※1 あおのりポテト ※2	4日 ★ごぼうピラフ ※1 いわしのかりかりフライ ※2 つぶつぶレモンゼリー ※3
※1豚肉・玉ねぎ・南瓜・人参・いんげん なす・しめじ・セロリ・りんご・トマト	※1ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参 レタス・マカロニ・トマト・セロリ ※2鶏肉・豚肉・玉ねぎ・大豆	※1豚肉・さつまいも・豆腐・こんにやく 人参・大根・ごぼう・長ねぎ ※2筍・人参・豚肉・ひじき ※3しらす・糸かつお・のり・ごま	※1スパゲティ・ベーコン・えび・あさり いか・玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ トマト ※2じゃが芋・青のり	※1ご飯・大麦・バター・ベーコン・ごぼう 玉ねぎ・人参・コーン ※2いわし・じゃが芋 ※3レモン
7日 みどり小振替休業日 わふうそぼろどん ※1 みそしる ※2 あげえびシュウマイ ※3	8日 ●★ロールパン ★あさりのチャウダー ※1 だいこんサラダ ※2 ★コーンフライ ※3 ※1あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ	9日 スープカレー ※1 フルーツミックス ※2	10日 ひやむぎ ※1 ●かぼちゃのてんぷら ※2 パインかんづめ	11日 ごもくごはん ※1 みそしる ※2 サバのこうみあげ ※3
※1ご飯・鶏肉・豆腐・切干大根・ひじき ごま・干し椎茸・ごぼう・人参 ※2大根・油揚げ ※3いとりだい・えび・玉ねぎ	人参・パセリ・牛乳・豆乳・チーズ スキムミルク ※2大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま ※3コーン・牛乳・スキムミルク	※1ご飯・鶏肉・じゃが芋・南瓜・しめじ 人参・玉ねぎ・セロリ・りんご ※2みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	※1冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり 長ねぎ ※2南瓜・卵	※1ご飯・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝 人参・ごぼう・筍・ひじき・椎茸 ※2豆腐・なめこ・長ねぎ ※3サバ
14日 ビビンパ ※1 だいずフレクの すましじる ※2 ブルーベリーゼリー ※3	15日 ●★せわりコッペパン セルフドックウインナー ※1 ★かぼちゃの ポターージュ ※2 バナナ ※1ウインナー(豚肉・鶏肉) ※2ベーコン・南瓜・玉ねぎ・セロリ 牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ	16日 ふかがわめし ※1 きのこじる ※2 にほんかいさん ほっけフライ ※3 ※1胚芽米・大麦・あさり・人参・ごぼう 小松菜 ※2しめじ・えのき・なめこ・人参・大根 ごぼう・長ねぎ・油揚げ ※3ほっけ	17日 パスタミートソース ※1 ビーンズサラダ ※2 ※1スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ 人参・大豆・マッシュルーム・セロリ トマト ※2いんげん豆・枝豆・ハム・コーン キャベツ・ごま油	18日 やきぶたチャーハン ※1 ●こうやどうふフライ ※2 なし ※1ご飯・大麦・豚肉・長ねぎ・玉ねぎ 人参・コーン・椎茸 ※2高野豆腐・ごま・卵
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 にくうどん ※1 ごまだんご ※2 なし ※1うどん・豚肉・油揚げ・人参・長ねぎ 椎茸・たまご茸 ※2白玉・ごま	25日 ★コーンピラフ ※1 ひじきいりぎょうざ ※2 こまつなサラダ ※3 ※1ご飯・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ 人参・コーン・マッシュルーム・パセリ ※2キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・椎茸 長ねぎ・ごま油 ※3ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油
28日 月寒小振替休業日 ごはん ふたじる ※1 さんまのかばやき ※2 ごまあえ ※3 ※1豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにやく 人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ ※2さんま・ごま ※3小松菜・白菜・ごま	29日 ●★かくしよく ★キャロットポターージュ ※1 ●★しろみさかなの ハーブフライ ※2 いちごジャム ※1ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋 チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳 ※2たら・卵・粉チーズ	30日 キーマカレー ※1 こまつなと コーンのサラダ ※2 ※1ご飯・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆 トマト・セロリ・パセリ・レーズン ※2小松菜・コーン・ごま	10月1日 しょうゆラーメン ※1 フレンチポテト ※2 パインかんづめ ※1ラーメン・豚肉・メンマ・つと・もやし 玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草 荳わかめ ※2じゃが芋	2日 わかめごはん ※1 みそしる ※2 ●チキンカツ ※3 ※1ご飯・大麦・わかめ・ごま ※2厚揚げ・小松菜 ※3鶏肉・卵

※給食で使用している「しらす」や「カラフトししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。

牛乳は毎日200mlずつつきます。

