

7月 給食だより

札幌市立美香保小学校 令和7年（2025年）6月30日発行

おいしい野菜をもっと食べよう！

～野菜料理を1日に何皿食べていますか？～

成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。令和4年に行った「札幌市健康・栄養調査」の結果では、札幌市民（成人）が1日に食べている野菜の量は、平均284gでした。目標の350gまではあと約70g。野菜のおかず1皿程度です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」といった働きが期待できることから、生活習慣病予防に効果的です。北海道産の野菜が旬で最もおいしい今、いつもの食事に野菜のおかずをもう1皿プラスして、より健康的に、食卓を豊かにしてみませんか？



はじめよう 朝ベジ習慣

1日3食の中で、野菜が最も食べられていないのは、だんかつで朝ごはんだそうです。その原因は、時間がないことや、調理の手間がかかることなどが関係しています。でも一方で、一日の野菜摂取量を増やすには朝食がチャンス！まずは簡単に取り入れてみませんか？ 洗ってすぐ食べられるミニトマトや、前日に野菜入りのお味噌汁やスープを多めに作っておくと、朝は温めるだけで立派な一皿になります。どうしても難しいときは、補助として野菜ジュースを取り入れるのも効果的です。



給食では 2皿分の野菜料理

給食を1食きちんと食べると2皿分＝100gの野菜が摂取できるように献立を考えています。子どもたちに人気の野菜メニューは・磯和え（茹でた野菜に海苔と醤油を和えたもの）・たたききゅうり・ナムル・ほうれん草とベーコンのサラダ・イタリアンスープ・かぼちゃコロッケなど。野菜たっぷりのミートソースやドライカレーも大人気です。是非、ご家庭でも給食レシピを参考にしてください。

札幌市学校給食栄養士会ホームページにレシピが掲載されています。



7月のよていにこんだて

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	タコライス かぼちゃチーズフライ おきなわパインゼリー	かくしょく ワンタンスープ しろみぎかなフライ きなこクリーム	ごはん けんちんじる ほっけカレーあげ ひじきのにももの	ひやしラーメン あつあげとさつまいものあまに プラム
	白飯 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールン しゃが サダ 油 小麦粉 トマト缶詰 チョップ かぼちゃチーズ フライ なたね油/沖縄パインゼリー (加工品)	角食/ワタア皮 豚肉 ほうれんそう もやし ムナ 長ねぎ しょうが にんにく サダ 油 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/真だら切り身 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油/豆乳 きな粉 (全粒大豆) きび砂糖 コーンスターバター	白飯/鶏肉 豆腐 (木綿) つきこ にんにく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サダ 油 むろあじ 昆布 宗田/ほっけ 小麦粉 かたくり粉 なたね油/ひじき 油揚げ にんじん サダ 油 むろあじ	ワトラ-ム/ 皿 (0-3) もやし きゅうり ホールン にんじん ごま油 白ごま むろあじ 昆布/厚揚げ さつまいも なたね油 かたくり粉
7日	8日	9日	10日	11日
ひじきごはん みそしる (こうやとうふ・こまつな) さわらのごまフライ	ごはん とうふのカレーソース あげえびシュウマイ たたききゅうり	よこわりバンズ キャロットポタージュ ハンバーグ パインかんづめ	とりてんどん みそしる (じゃがいも・わかめ) いそあえ	パスタミートソース こまつなとベーコンのサラダ つぶつぶしモンゼリー
米 おおむぎ 鶏肉 ひじき 油揚げ しらすだき にんじん グリッパース サダ 油/凍り豆腐 こまつな みそ むろあじ 昆布/さわら切り身 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま なたね油	白飯/豆腐 (木綿) 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリッパース りんご 小麦粉 サダ 油 チョップ 鶏がらスープ/えびしゅうマイ (加工品) なたね油/きゅうり ごま油 白ごま	横割パン/ パン (パウ) たまねぎ にんじん じゃがいも パン 小麦粉 パター サダ 油 チーズ スライス 牛乳 (調理用) 豆乳 鶏がらスープ/ パン/ 菜種油 チョップ	白飯/鶏肉むね しょうが にんにく 全卵 小麦粉 かたくり粉 パン/ サダ 油/ なたね油/ じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/こまつな もやし 切りのり	ワトラ-ム/ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セリしんにんにく サダ 油 パン 小麦粉 カレー粉 チョップ トマト缶詰 デミタソース 鶏がらスープ/ パン (パウ) こまつな もやし サダ 油 白ごま/つぶつぶしモンゼリー (加工品)
14日	15日	16日	17日	18日
レタスいり やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ おうとうかん	ごはん ぶたじる いわしのカリカリフライ ごまあえ	コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト	スタミナどん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) すいか	ひやしたぬきうどん (えびいり) バターポテト パインかんづめ
米 おおむぎ 豚肉もも 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールン 干しいたけ サダ 油 しろ ごま油/白花生油 (加工品) なたね油	白飯/豚肉 豆腐 (木綿) じゃがいも 板こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サダ 油 みそ むろあじ 宗田 昆布/いわしの加加アライ (加工品) なたね油/ほうれんそう はくさい 白すりごま	コッペパン/ パン (パウ) じゃがいも たまねぎ にんじん パン 小麦粉 パター サダ 油 牛乳 豆乳 チーズ スライス 鶏がらスープ/ キャベツ にんじん ホールン	白飯/豚肉 ムナ にんじん サダ 油 もやし にら たまねぎ りんご しょうが にんにく トマト サダ 油 かたくり粉 ごま油 白ごま/キャベツ 油揚げ みそ むろあじ 昆布/すいか	ワトラめん/ あさり むきえび にんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 全卵 なたね油 つと ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ むろあじ 昆布/じゃがいも パター 上白糖 牛乳 スライス
21日	22日	23日	24日	25日
海の日 	ほうれんそうピラフ メンチカツ フルーツミックス	よこわりバンズ ポテトスープ しろみぎかなフライ おうとうかん	カレーライス もやしのごまサラダ	ビリカラひやしラーメン きなこポテト れいとうみかん
米 おおむぎ パター 白ワイン (パウ) にんじん たまねぎ にんにく ホールン サダ 油 ほうれんそう/ミチカサ (加工品) なたね油/みかん缶詰 パン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰	横割パン/ パン (パウ) じゃがいも にんじん たまねぎ パン 小麦粉 パター 鳥がら/真だら切り身 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油	白飯/豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セリしんにんにく しょうが にんにく グリッパース サダ 油 小麦粉 加-粉 加-肉 チョップ 鶏がらスープ/ほうれんそう もやし ホールン にんじん トマト サダ 白すりごま	ワトラ-ム/ 皿 (0-3) にんじん きゅうり ホールン ごま油 油 白すりごま みそ たまねぎ しょうが にんにく トマト サダ 油 むろあじ 昆布/じゃがいも なたね油 きな粉 (全粒大豆) きび砂糖	

加工食品に含まれるアレルギー物質
(特定原材料28品目)

- ・1日沖縄バインセリー（無し）・1日かぼちゃチーズフライ（乳・小麦・大豆7日たらフライ（大豆・小麦）・8日えびシュウマイ（えび・豚肉・小麦・大豆・鶏肉）・9日ハンバーグ（牛肉・豚肉・乳・小麦・大豆・卵）・14日白花豆コロッケ（乳・小麦・大豆）・15日いわしのカリカリフライ（無し）・22日メンチカツ（豚肉・小麦・大豆）

○牛乳は毎日つきます。

○食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。

○給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。