

# 7月 給食だより

札幌市立美香保小学校 令和8年（2026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、調理の時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月のよていにんだて

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		わふうそぼろごはん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) さつまいもてんぷら  白飯/鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白こましょうが サラダ油 ごぼう にんじん 赤みそ/キャベツ油揚げ みそむろあじ 昆布/さつまいも 小麦粉 全卵 なたね油	まめパン ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ よなしかん  豆パン/豚肉もも にんにく セリ-じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん 小麦粉 サラダ油 加-粉 トマト缶詰 デミタラソース 鶏からスープ/こまつな ホル-ン 白こまサ-ダ油 /なし缶詰	ごはん とうふのオイスターソース に いわしのカリカリフライ ごまあえ  白飯/豆腐 豚肉ももビ-マツ たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 オイスターソース かたくり粉/いわしの加カリフライ (加工品) なたね油 /こまつな もやし 白すりごま
	6日	7日	8日	9日
ひやむぎ フレンチポテト すいか	やきぶたチャーハン しろはなまめコロック おうとうかん	ごはん さつまじる シュウマイフリッター しょうがあえ	せわりコッペ キャロットポターージュ ウインナー パインかんづめ	カレーライス こまつなとベーコンのサラダ
リト冷麦/油揚げ 干しいたけ だし汁 つと きゅうり 長ねぎ むろあじ 昆布/ワサビ粉 (加工品) なたね油/すいか	米 おおむぎ 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホル-ン 干しいたけ サラダ油 じゃこま油/白花豆コック (加工品) なたね油/黄桃缶詰	白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじん だいこん こぼう 長ねぎ サラダ油 みそ むろあじ 宗田 昆布/ホ-クウマイ (加工品) 小麦粉 バ-キツバウタ- 全卵 牛乳 なたね油/こまつな もやし しょうが	コッペパン/バ-マツ たまねぎ にんじん じゃがいも バ-セリ 小麦粉 バ-サ-ダ油 チーズ スライス 牛乳 豆乳 鶏からスープ/オリーブオイル (加工品) ケチャップ/パ-缶詰	白飯/豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セリ-りんご しょうが にんにく グリル-ス サラダ油 小麦粉 加-粉 加-粉 ケチャップ 鶏からスープ/バ-マツ こまつな もやし サラダ油 白ごま/
13日	14日	15日	16日	17日
ピリカラひやしラーメン きなこポテト パインかんづめ	ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	とりてんどん みそしる (だいこん・あぶらあげ) いそあえ	コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん	ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす
リトマ/ハ (ロ-ス) にんじん きゅうり ホル-ン こま油 サ-油 白すりごま みそ たまねぎ しょうが にんにく むろあじ 昆布/じゃがいも なたね油 きな粉 (全粒大豆) /バ-缶詰	米 おおむぎ バ-バ-マツ にんじん たまねぎ にんにく ホル-ン サラダ油 ほうれんそう/鉄腕弁当ケツト (加工品) なたね油/みかん缶詰 バ-缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰	白飯/鶏肉 しょうが にんにく 全卵 小麦粉 かたくり粉 バ-キツバウタ- なたね油/だいこん 油揚げ みそ むろあじ 昆布/こまつな もやし 切りのり	コッペパン/バ-マツ じゃがいも たまねぎ にんじん バ-セリ 小麦粉 バ-サ-ダ油 牛乳 豆乳 チーズ スライス 鶏からスープ/ほうれんそう もやし ホル-ン にんじん みそ 白すりごま/冷凍みかん	白飯/バ-マツ こまつな 緑豆はるまき ホル-ン 鶏からスープ 昆布 むろあじ/ひじき春巻 (加工品) なたね油/なす なたね油 豚ひき肉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく サラダ油 みそ かたくり粉
20日	21日	22日	23日	24日
海の日 	ひじきごはん みそしる (こうやとうふ・こまつな) メンチカツ	ごはん とうふのカレーソース あげぎょうざ たたききゅうり	よこわりパンズ ポテトスープ たらフライ れいとうみかん	スタミナどん みそしる (じゃがいも・たまねぎ) アイスクリーム
	米 おおむぎ 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん グリル-ス サラダ油/凍り豆腐 こまつな みそ むろあじ 昆布/ワサビ粉 (加工品) なたね油	白飯/豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリル-ス りんご 小麦粉 サラダ油 加-粉 ケチャップ 鶏からスープ/ぎょうざ (加工品) なたね油/きゅうり こま油 白ごま	横割パン/バ-マツ じゃがいも にんじん たまねぎ バ-セリ 鶏からスープ 鳥から/たらフライ (加工品) なたね油 ケチャップ/冷凍みかん	白飯/豚肉 ママ にんじん サラダ油 もやしにら たまねぎ りんご しょうが にんにく かたくり粉 こま油 白ごま/じゃがいも たまねぎ わかめ みそ むろあじ 昆布/アイスクリーム (加工品)

## 加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料28品目)

- ・3日いわしカリカリフライ (無し) ・6日フレンチポテト (無し) ・7日白花豆コロック (乳・小麦・大豆) ・8日ポークシュウマイ (豚肉・牛肉・大豆・小麦) ・9日ウインナー (鶏肉・豚肉) ・14日チキンナゲット (小麦・大豆・鶏肉) ・21日メンチカツ (豚肉・小麦・大豆) ・22日ぎょうざ (小麦・大豆・鶏肉) ・23日たらフライ (小麦・大豆) ・24日アイスクリーム (乳)

- 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。もっと詳しい材料を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。