



令和8年(2026年)7月24日

札幌市立山鼻南小学校

札幌市立南小学校

きゅうしょくだよい

がつ やさいせっしゅきょうかげっかん 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野菜が登場しています。8月は「野菜強化月間」です。旬の野菜には、暑さに負けない体づくりを助ける栄養がたくさん含まれています。いろいろな野菜をおいしく食べて、元気に夏休みを過ごしてほしいと思います。



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に対し、平均で284gと不足しています。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。

もくひょうりょう グラム

目標量350gってどのくらい？

野菜摂取の目標量は、どのくらいかというと野菜料理5皿に相当します。普段の食生活でどのくらい野菜料理を食べているでしょうか？



グラム にち やさいりょうり さら
350g = 1日 野菜料理5皿



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

なつやさい つか きゅうしょく いっぴん
夏野菜を使った給食でもう一品！

「サイコロサラダ」

【材料】4人分

ハム…6枚

にんじん…25g

きゅうり…小さめ2本

コーン缶…200g

(ドレッシング)

砂糖…小さじ2

しょうゆ…小さじ4

酢…小さじ2

ごま油…小さじ2

練りからし…少々

【作り方】

- ①ハム・にんじんは角切り。きゅうりは板ずりし、厚めのいちょう切りにする。
- ②にんじんは茹でて冷まし、コーンは水気をきっておく。
- ③最後にドレッシングと和えて完成！



8月のよていにन्दて



★・・・アレルギー対応献立
▲・・・代替食対応献立
※牛乳は毎日付きます。
※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。
※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

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 洋なし缶詰 始業式	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ ▲つぶつぶレモンゼリー 山鼻南小:6年給食なし(校外学習) 南小:6年給食なし(校外学習)	豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり	横割ハンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パイナップル缶詰	野菜カレー 冷凍みかん
◆ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま、きく、きわめ、刻み昆布、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、穀物酢、からし、むろあじ、昆布◆じゃがいも、なたね油、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩◆なし缶詰	◆米、おむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、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◆いわしのカリカリフライ(まいわし、とうもろこし、じゃがいも、なたね油、揚げ油◆つぶつぶレモンゼリー	◆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、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	◆横割ハンズ◆ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ◆ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、植物性たん白)、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◆パイナップル缶詰	◆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、ふなしめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレーパウダー、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、鶏がらスープ◆冷凍みかん
31日	1日	2日	3日	4日
ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト	コーンピラフ ★ほっけのごまフライ 小松菜サラダ 南小:開校記念日	ご飯 さつまいも汁 野菜春巻 おかかふりかけ	角食 レタス入りミネストローネ ★白身魚のハーブフライ ▲いちごジャム	ご飯 けんちん汁 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮 南小:5年滝野宿泊学習
◆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、にんにく、ズッキーニ、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◆じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、青のり	◆米、おむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、黒こしょう◆ほっけ、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油◆ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし	◆白飯◆豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布◆野菜春巻(キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、植物油、醤油、オイスターソース、小麦粉)、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、切りのり、青のり、白ごま	◆角食◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリ、ケチャップ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら◆真だら切り身、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、パプリカ、小麦粉、全卵、パン粉、チーズ、なたね油、揚げ油◆いちごジャム、ブルーベリージャム(代替品)	◆白飯◆鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、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◆ホッケフライ(ほっけ、パン粉、小麦粉、植物油、ライ麦粉)、なたね油、揚げ油◆もみりのり、ひじき、醤油、清酒、みりん、風調味料、てんさい糖、水あめ

食中毒注意!

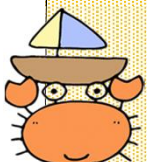


6月～8月は、食材や手指についた細菌が原因の「食中毒」が最も起こりやすい季節です。

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**」、食材は購入後すぐに保冷し、早めに食べ切って菌を「**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。

8月24日(月)～給食開始です!

- ★エプロン
- ★マスクとマスクケース
- ★ハンカチ
- ★三角巾
- ★ランチマット



忘れないようにしましょう!