

8月給食だより

令和8年(2026年)7月24日発行

札幌市立東白石小学校

札幌市立南白石小学校

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごそう!

明日から、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。学校がお休みの間も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、夏休みを元気に楽しく過ごしてください。また、8月は野菜摂取強化月間です。北海道産の夏野菜がおいしい季節になりますので、積極的に野菜を食べるようにしましょう。



8月のよていにन्दて

*牛乳(200ml・パック1個)は毎日つきます。

*果物は天候等の理由により、変更になる場合があります。

*使用する主な食材を載せています。

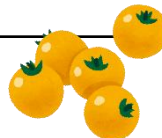
月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
始業式			北海道フードマスター カラフルミニトマトを食 べよう	
ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ	パスタシーフード トマトソース あおのりポテト (れいとう)	わかめごはん みそしる (こうやどうふ・こまつな) レバーいりメンチカツ	ぶたミックスどん みそしる (だいこん・あぶらあげ) カラフル ミニトマトサラダ	よこわりパンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パインかんづめ
精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ ㊦㊧ 昆布/㊦㊧㊨ ひ じき 豚肉 春雨 人参 小麦粉 油/しらす干し かつおぶし の り 青のり ごま/	㊦㊧㊨㊩ ベーコン えび いか あ さり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ㊦㊧ にんにく ㊦㊧㊨ トマト 鶏が らスープ/冷凍ポテト 青のり/	胚芽米 大麦 わかめ ごま/高 野豆腐 小松菜 ㊦㊧㊨ 昆布/牛 肉 玉ねぎ 豚㊦㊧㊨ 豚肉 トマト ㊦㊧粉/	精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ㊦㊧㊨ ごま/大根 油揚げ ㊦㊧㊨ 昆布 /ミニトマト きゅうり/	横割㊦㊧㊨/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨ チーズ ㊦㊧㊨㊩ 牛乳 豆乳 鶏がら㊦㊧㊨ /牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳/ ㊦㊧㊨/
31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
やさいかレー れいとうみかん	ひやしラーメン きなこポテト (れいとう) ようなし(かんづめ)	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	ごはん けんちんじる(しょうゆ) ほっけフライ のりのつくだに	くろコッペパン ワンタンスープ しお チキンナゲット とうもろこし
精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん しめ じ ㊦㊧㊨ りんご しょうが に んにく 鶏がら㊦㊧㊨/みかん/	㊦㊧㊨㊩㊨ ㊦㊧ もやし きゅうり ㊦㊧㊨ 人参 ごま ㊦㊧㊨ 昆布/ 冷凍ポテト きな粉/梨㊦㊧/	胚芽米 大麦 ㊦㊧㊨ ベーコン ご ぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ㊦㊧㊨ ㊦㊧㊨/いわし 水あめ とう もろこし じゃがいも しょうが 玄米粉 米粉 ㊦㊧㊨粉/水あめ ㊦㊧ ㊦㊧㊨果汁 寒天/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこん にやく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ ㊦㊧㊨㊩ かつおぶし 昆布/ ほっけ 小麦粉 ㊦㊧㊨粉 油/ り ひじき 水あめ/	黒コッペパン/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長 ねぎ しょうが にんにく 鳥が ら 豚骨 昆布 煮干し 玉ねぎ /鶏肉 ㊦㊧㊨粉 乾燥おから クラ ー粉/とうもろこし/

地産地消をすすめよう! 8月使用予定の道産野菜

- ・玉ねぎ(富良野)
- ・にんじん(富良野)
- ・きゅうり(砂川)
- ・ミニトマト(当麻)
- ・長ねぎ(南幌・イエスクリーン)



カラフルミニトマトサラダ



野菜摂取強化月間に合わせて、カラフルな色や変わった形のミニトマトときゅうりのサラダを提供します。野菜に興味をもつきっかけになれば幸いです。

秋に出る果物のアレルギーについて



9月以降、給食ではりんご、梨、ぶどう、柿などを提供予定です。1年ぶりに食べるというお子さんが多いと思いますので、アレルギーが心配な場合は、給食で食べる前に家で少量を食べてみるなどして確認することをおすすめしています。給食時間、お子さんが安心して給食を食べられるよう、ご協力お願いいたします。



8月は野菜摂取強化月間です

野菜を食べると良いことがたくさん！

- ビタミン・ミネラルが豊富
- 食物繊維で便秘解消
- 消化器系のがんになりにくい
- コレステロールの吸収を抑える
- 血糖値の上昇がおだやかになる
- エネルギー（カロリー）が低い



目安は1日3回 5皿程度

給食の工夫を紹介☆野菜ちょい足しアイデア

☆冷麦のつけ汁にちょい足し・・・きゅうりやねぎ、ほうれんそうをトッピング

☆冷たく食べられる副菜を作り置き・・・おすすめはコールスローサラダやたたききゅうり

☆ごはんのにのせて丼ものに・・・おすすめは肉炒め丼や和風そばろごはん

野菜おすすめレシピ

札幌市 2025 年度減塩でおいしい野菜レシピより

魚と野菜のドレッシング焼き

〈材料（4人分）〉

- 魚の切り身・・・4切れ
- お好みの野菜・・・300～400g
- ミニトマト・・・8個
- お好みのドレッシング・・・大さじ4～5
- 黒こしょう・・・少々

〈作り方〉

- ① 野菜を火の通りが均一になるよう、長さや大きさをそろえて切る。
- ② フライパンに魚を並べ、魚の上に①とミニトマトをのせ、ドレッシングを全体にかける
- ③ フライパンに蓋をして中火で約8～10分蒸し焼きにする
- ④ 皿に盛り付け、黒こしょうを振る。

給食レシピ たたききゅうり

〈材料（4人分）〉

- きゅうり・・・2本（200g）
- しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/2
- ごま油・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々
- 白いりごま・・・大さじ1/2



〈作り方〉

- ① きゅうりは乱切りにし、軽くゆでて水で冷ます。
※さっとゆでることで味がしみ込みやすくなる。
- ② 水気を切ったきゅうりを調味料で和える。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げにごまを加える。

