

8・9月 給食だより

札幌市立南月寒小学校
札幌市立あやめ野小学校
2026.7.24 発行



夏野菜を食べよう！



野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、毎日 350g 以上食べることが目標とされています。しかし、全国的に目標を満たせていない状況です。札幌市では毎年 8 月を「**野菜摂取月間**」と定め、取組を行っています。給食でも旬の夏野菜を取り入れた献立を提供する予定です。

旬の野菜の魅力

- ・味が濃く、おいしい
- ・栄養価が高い
- ・安くて、新鮮

きゅうり

みずみずしいきゅうりは、夏の暑い季節にぴったりの野菜です。8月24日のたたききゅうりで登場します。



とうもろこし

旬のとうもろこしは、甘さがギュッとつまっています。8月25日にゆでたてのとうもろこしを提供します。



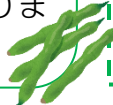
なす

煮ても、焼いても、揚げてもおいしく変身できる夏野菜です。8月31日の野菜カレーの主演です。



さやいんげん

歯ごたえが特徴で、βカロテンなどの栄養が満点です。8月31日の野菜カレーを彩ります。



8月31日は、野菜8(や)31

(さい)の日ということで、毎年恒例の「**野菜カレー**」を提供します！



充実した夏休みを過ごすために

生活リズムの乱れは、体調不良を引き起こします。

食事は時間を決めて1日3回しっかり取りましょう。アイスクリームや清涼飲料水など冷たいものの取りすぎは、胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させることがあります。



早起き

早寝



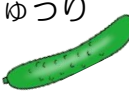
朝ごはん

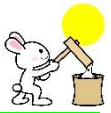


8・9月予定献立

牛乳は毎日 200mL つきます。

物流の関係で献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
8/24	25	26	27	28
豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり 	黒コッペパン ワンタンスープ塩 チキンナゲット とうもろこし 	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 あやめ野 6 年修学旅行	冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶 南月 6 年校外学習 あやめ野 6 年修学旅行	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 あやめ野 6 年休業日
白飯・豚肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・白ごま/だいこん・油揚げ/きゅうり・白ごま	黒コッペパン/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/鉄腕チキンナゲット(冷凍)/とうもろこし	白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ/日本海産ホッケフライ(冷凍)/もみのり・ひじき	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・白ごま・くきわかめ・刻み昆布/フレンチポテト・きな粉/なし缶詰	米・おおむぎ・バター・ペーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ/いわしのカリカリフライ(冷凍)/つぶつぶレモンゼリー

月	火	水	木	金
8/31	9/1	2	3	4
野菜カレー 冷凍みかん  野菜の日献立 南月 5年滝野 白飯・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリー・りんごペースト・しょうが・にんにく・小麦粉・カレーパウダー・トマト缶詰/冷凍みかん	横割バンズ キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰 南月 5年滝野 横割バンズ/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/ハンバーグ(冷凍)/パイン缶詰	ご飯 さつまいも汁 野菜春巻 おかかふりかけ 南月 5年休業日 白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにやく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ/野菜春巻(冷凍)/しらす干し・糸かつお・切りのり・青のり・白ごま	パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶詰/フレンチポテト・青のり	わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ 米・おおむぎ・炊き込みわかめ・白ごま/凍り豆腐・こまつな/レバー入りメンチカツ(冷凍)
7	8	9	10	11
ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカウ揚げ 磯和え 南月 6年修学旅行 白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/カラフトししゃも・小麦粉/ほうれんそう・もやし・もみのり	黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ 梨 南月 6年修学旅行 黒コッペパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライスチーズ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま/梨	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ 南月 6年休業日 白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが/ごぼう・人参・だいこん・油揚げ/えびシュウマイ(冷凍)	冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶 ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ/かぼちゃ・小麦粉・全卵/黄桃缶詰	コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ 米・おおむぎ・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ/ほっけ・小麦粉・全卵・パン粉・白ごま/ハム・緑豆はるさめ・ひじき・こまつな
14	15	16	17	18
スープカレー フルーツミックス あやめ野 5年滝野 白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんごペースト・しょうが・にんにく・トマト缶詰/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	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 南月 あおぞら校外学習 角食/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリー/真だら・にんにく・小麦粉・全卵・パン粉・粉チーズ/いちごジャム	ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす あやめ野 5年休業日 白飯/ベーコン・こまつな・緑豆はるさめ・ホールコーン/ひじき春巻(冷凍)/なす・油・豚ひき肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく	ミートとズッキーニのスパゲティ ビーンズサラダ 南月 全校遠足 スパゲティ・パセリ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・トマトソース/デミグラスソース/手羽豆・むき枝豆・ハム・ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ	焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ パイン缶詰  米・おおむぎ・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース/凍り豆腐・小麦粉・白ごま・全卵・パン粉/パイン缶
21	22	23	24	25
			肉うどん ごまだんご  パイン缶詰 和食の達人 ソフトめん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれんそう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ/白玉もち・黒すりごま/パイン缶詰	五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ 米・おおむぎ・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/豆腐・なめこ・長ねぎ/さば・しょうが・にんにく・小麦粉
28	29	30	10/1	10/2
	コッペパン チリコンカン コーンフライ りんご  コッペパン/豚ひき肉・いんげんまめ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・トマトソース/デミグラス/コーンフライ(冷凍)/りんご	ビビンパブ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー 白飯・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれんそう・もやし・白ごま・長ねぎ/大豆の華フルク・豆腐・ほうれんそう・長ねぎ・干しいたけ/ブルーベリーゼリー	しょうゆラーメン フレンチポテト 黄桃缶 ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれんそう・くきわかめ/フレンチポテト/黄桃缶	わかめごはん 味噌汁 チキンカツ 米・おおむぎ・炊き込みわかめ・白ごま/厚揚げ・こまつな/鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉



給食で使用する
食材について



○天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。
○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。