



8月おいしんぼ

～8月は野菜摂取強化月間です～

札幌市では、8月を野菜摂取強化月間と定めています。いつもの食事に野菜をプラスして、より健康的に、食卓をより豊かにしてみませんか？

野菜は1日350g以上食べましょう！

日本人の成人に必要とされる1日の野菜の摂取量は350gで、野菜のおかず5皿分です。札幌市民の1日の野菜摂取量の平均は284gで、およそ70g不足していることが分かっています。（令和4年度札幌市健康・栄養調査）



きりぼしだいこん 切干大根の煮物



なまやさい 生野菜サラダ



ほうれん草のおひたし



具だくさんスープ



やさいいた 野菜炒め

野菜をたくさん食べるコツ

② カット野菜、冷凍野菜を活用する

下処理不要のカット野菜や冷凍野菜を常備しておくと、普段のおかずやみそ汁などに手軽に野菜をプラスできます。



① 加熱して食べる

野菜を焼く、蒸す、ゆでるなど加熱するとかさが減ってたくさん食べることができます。

しかし、加熱すると減ってしまう栄養素もあるため、生野菜もあわせて食べましょう。

野菜に含まれる栄養素

食物繊維

- 腸から血中へのコレステロール吸収を抑える。
- 満腹感があり、肥満の予防になる。

ビタミンA

- 皮ふや粘膜を健康に維持する。
- 暗いところでの視力を保つ。



ビタミンC

- 免疫力を高め、風邪を予防する。
- ストレス、疲労をやわらげる。
- 肌にハリをもたせる。

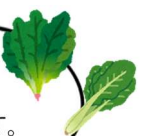
カリウム

- 体内のナトリウムの排出を促し、血圧を正常に保つ。

カルシウム

- 骨や歯をつくるもとになる。

ほうれん草や小松菜などの青菜の野菜に多く含まれます。



8月のよていにこんだて

月	火	水	木	金
24日 黒コッペパン 塩ワントンスープ チキンナゲット とうもろこし	25日 ご飯 けんちん汁 醤油味 日本海産ホックフライ のりの佃煮	26日 6年生給食なし ミートとズッキーニの スパゲティ 青のりポテト	27日 わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	28日 野菜カレー 冷凍みかん
黒コッペパン（卵・ｽﾏｲﾙｸ・黒砂糖） ワンタン皮、豚肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油、醤油、酒、塩、胡椒。（鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん）/鉄腕チキンナゲット（鶏肉・パン粉・でん粉・おから・砂糖・塩・クラッカー粉等）、油/とうもろこし、塩	白飯鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、塩、酒。（むろあじ、昆布、宗田）/ホックフライ、油/もみのり、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、水あめ	スパゲティ、オリブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セリ、にんにく、ズッキーニ、油、小麦粉、油、カレー粉、ケチャップ、ビュレ・ディ・グラーブ、スターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、マヨネーズ、鶏がらスープ/じゃがいも、油、塩、胡椒、青のり	胚芽米、大麦、酒、炊込わかめ、白ごま/凍り豆腐、こまつな、みそ、（むろあじ、昆布）/レバー入りメンチカツ（牛肉、玉ねぎ、豚レバー、牛脂、豚肉、でん粉、塩、醤油、ケチャップ、パン粉、小麦粉他）油	白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セリ、みりん、生姜、にんにく、小麦粉、油、カレー粉、カレーソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、タレ、塩、胡椒、サメ、鶏がらスープ/冷凍みかん
31日 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	9月1日 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり	2日 冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	3日 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	4日 ご飯 さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ
横割バンズ（卵・ｽﾏｲﾙｸ）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、油、チーズ、ｽﾏｲﾙｸ、牛乳、豆乳、塩、胡椒、タレ、鶏がらスープ/ハンバーグ、油、ケチャップ、スターソース、砂糖、タレ、辛子/パイン缶	白飯、豚肉、生姜、厚揚げ、でん粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、醤油、砂糖、酒、みりん、白ごま/だいこん、油揚げ、みそ、（むろあじ、昆布）/きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま、くきわかめ、刻み昆布、醤油、砂糖、酒、みりん、みりん、塩、酢、辛子、削節、昆布/じゃがいも、油、きな粉、砂糖、塩/なし缶詰	胚芽米、大麦、バター、タレ、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ゴート、パセリ、油、塩、醤油、胡椒/いわし、水飴、でん粉、生姜、塩、とうもろこし、砂糖他）なたね油/つぶつぶレモンゼリー	白飯豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、みそ、酒。（むろあじ、宗田、昆布）/野菜春巻（ひじき入）油/しらす干し、酒、醤油、塩、てんさい糖、糸かつお、切り、のり、青のり、白ごま

●牛乳は毎日200mlつきます。

●しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。

●落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。

●果物や野菜は仕入れの状況により変更場合があります。

●主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声掛けをお願いします。

2学期の給食が始まります。給食の持ち物と給食時間の約束を改めて確認し、気持ちよく楽しい給食時間にしましょう！

始業式しぎょうしきの日から給食きゅうしょくが始まりますので、
お子さんに給食袋きゅうしょくぶくろを持つよう、声かけ
をお願いいたします。

給食時間の約束



きゅうしょく	も	もの	ひょう
給食の持ち物チェック表			

☐ エプロン
さんかくきん

☐ 三角巾

☐ ランチマット
きゅうしょくとうばんよう

☐ 給食当番用マスク









