

# 8月 給食だより

令和8年7月24日  
札幌市立藻岩南小学校



目標は  
一日5皿！

## 野菜をしっかり食べましょう！

札幌市では、「健康さっぽろ21」推進の一環として、平成16年から8月を「野菜摂取強化月間」としています。野菜は、ビタミンCなどの各種ビタミンやカリウムなどのミネラルの他、食物繊維が含まれており、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病を予防する上で欠かせない食材です。

昔から「三つ子の魂百まで」と言いますが、大人になってから食習慣を変えるのはなかなか難しいものです。是非、子どものうちに正しい食習慣を身に付けてほしいと思います。

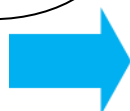


＜ 緑黄色野菜×1杯 ＞



＜ その他の野菜×2杯 ＞

350gは  
両手3杯分



一日に摂りたい野菜の量は…

6～7歳は、270g以上

8～9歳は、300g以上

10歳以上は、350g以上

両手3杯分を料理にすると…

**5皿分（1皿70g）**

生よりも、茹でたり炒めたりする方が、  
かさが減ってたくさん食べられます。

## ★毎日の食事で、野菜を増やす工夫★

### ☑汁物に野菜を入れて具たくさんに！

味噌汁などの汁物をおかずの1品と考え、数種類の野菜をたっぷり入れましょう。

汁には、夏に失われがちなミネラル分も溶けだしているの、一石二鳥です。

### ☑野菜の常備菜を上手に利用しましょう！

きんぴら、浅漬けなどの常備菜を用意しておけば、時間のない時も、さっと並べるだけで、手軽に野菜を摂ることができます。

### ☑インスタント食品には、野菜をプラスしましょう！

インスタント食品は便利ですが、どうしても野菜が少なくなります。野菜をプラスしましょう。

例)「インスタントラーメン+野菜炒め」「マーボー豆腐の素+きざみねぎ」

「レトルトスパゲティ+レンジで温野菜」など

# 8月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

| 月                                                                                             | 火                                                                     | 水                                                                                                         | 木                                                                         | 金                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>24</b> <small>しごとしき</small> 始業式                                                            | <b>25</b>                                                             | <b>26</b>                                                                                                 | <b>27</b>                                                                 | <b>28</b> <small>やさしい日</small> メニュー                                                                       |
| くろコッパン<br>ワンタンスープ<br>チキンナゲット<br>とうもろこし                                                        | ごはん<br>けんちんじる<br>ほっけフライ<br>のりのつくだに                                    | パスタシーフード<br>トマトソース<br>あおのりポテト                                                                             | わかめごはん<br>みそしる<br>レバーいりメンチカツ                                              | やさしいカレー<br>れいとうみかん<br>                                                                                    |
| 黒コッパン/ワンタン 豚肉 人参<br>ほうれん草 もやし メンマ 長ね<br>ぎ しょうが にんにく 鳥がら<br>豚骨 玉ねぎ/鉄腕チキンナゲット/<br>とうもろこし/       | 白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく<br>人参 大根 ごぼう 長ねぎ/日本<br>海産ホッケフライ/もみり ひじ<br>き 水あめ/     | ソフトパスタ ベーコン えび い<br>か あさり 玉ねぎ 人参 マッシ<br>ュルム セロリ にんにく パセ<br>リ 小麦粉 カレー粉 ケチャッ<br>トマト缶詰 鶏がらスープ/じゃが<br>いも 青のり/ | 胚芽米 大麦 炊き込みわかめ ご<br>ま/凍り豆腐 小松菜 白みそ 赤<br>みそ むろあじ 昆布/レバー入り<br>メンチカツ/        | 白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人<br>参 なす さやいんげん しめじ<br>セロリ りんご しょうが にんに<br>く カレー粉 カレールウ ケチャ<br>ップ トマト缶詰 鶏がらスープ/<br>冷凍みかん/ |
| <b>31</b>                                                                                     | <b>9/1</b>                                                            | <b>2</b>                                                                                                  | <b>3</b>                                                                  | <b>4</b> <small>おんがくどうかい</small> 4年生校外学習                                                                  |
| ハンバーガー<br>キャロットポタージュ<br>パインかんづめ                                                               | ぶたミックスどん<br>みそしる<br>たたききゅうり                                           | かいそういりひやし<br>ラーメン<br>きなこポテト<br>ようなしかん                                                                     | ごぼうピラフ<br>いわしのカリカリフライ<br>つぶつれモンゼリー                                        | ごはん<br>さつまじる<br>さんまのかばやき<br>からしあえ                                                                         |
| 横割りパンズ ハンバーグ ケチャ<br>ップ/ベーコン 玉ねぎ 人参 じ<br>ゃがいも パセリ 小麦粉 バター<br>チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳<br>鶏がらスープ/パイン缶詰/ | 白飯 豚肉 しょうが 片栗粉 小<br>麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ<br>人参 ピーマン ごま/大根 油揚<br>げ/きゅうり ごま/ | ソフトラーメン ハム もやし き<br>ゅうり 人参 ごま 筍わかめ 刻<br>み昆布 からし/じゃがいも きな<br>粉/梨缶詰/                                        | 胚芽米 大麦 バター ベーコン<br>ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく<br>コーン パセリ/いわしのカリカリ<br>フライ/つぶつぶれモンゼリー/ | 白飯/豚肉 さつまいも 豆腐 板<br>こんにゃく 人参 大根 ごぼう<br>長ねぎ/さんま 片栗粉 小麦粉<br>しょうが ごま/焼き竹輪 ほうれ<br>ん草 もやし からし/                 |

## ☆8月31日は野菜の日☆

給食では、「野菜の日」にちなんで、夏野菜のたっぷり入った野菜カレーが登場します。  
御家庭でも、ぜひ野菜たっぷりのメニューを取り入れてほしいと思います。

## 野菜たっぷり！野菜カレー



### 材 料 (4人分)

|         |        |
|---------|--------|
| 米       | 3合     |
| 豚肉      | 100g   |
| 赤ワイン    | 少々     |
| 玉ねぎ     | 350g   |
| にんじん    | 120g   |
| なす      | 50g    |
| かぼちゃ    | 100g   |
| いんげん    | 40g    |
| しめじ     | 20g    |
| トマト     | 150g   |
| りんご     | 20g    |
| セロリ     | 20g    |
| しょうが    | 少々     |
| にんにく    | 少々     |
| 油       | 少々     |
| 小麦粉     | 大さじ4   |
| 油       | 大さじ2   |
| カレー粉    | 小さじ1   |
| カレールウ   | 80g    |
| ウスターソース | 大さじ1   |
| ケチャップ   | 小さじ2   |
| しょうゆ    | 小さじ1   |
| 塩       | 小さじ1/2 |
| こしょう    | 少々     |
| シナモン    | 少々     |
| 水       | 3カップ   |

- ① 豚肉に赤ワインをふっしておく。
- ② かぼちゃは2cm、玉ねぎ・なすは1. 5cm、にんじんは1cmの角切り、りんごはすりおろし、セロリ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ 油を熱し、しょうが・にんにく・セロリをよく炒め、豚肉を入れてよく炒める。玉ねぎを入れよく炒め、にんじん・なすを入れてさらに炒め、水を入れ中火で煮る。
- ④ ブラウンルウをつくる。  
～ブラウンルウの作り方～  
フライパンに油を入れて火かけ、少し温まったら、小麦粉を入れる。焦げないように火を調節しながら木べらで練る。全体の色が茶色(パンの焼き色ぐらい)になり、トロトロになったらカレー粉を入れてとり出しておく。  
※ブラウンルウは高温になるため、やけどをしないように気をつけましょう。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったらトマト・りんごを入れ、調味料・カレールウ・ブラウンルウを入れ煮込む。
- ⑥ かぼちゃ・しめじ・いんげんを入れ、さっと煮てできあがり。

※辛味や香辛料の量は、味をみながら調節してください。  
※野菜は赤・黄ピーマンやズッキーニなどもおすすめです。  
※トマトは湯むきすると口あたりがよいです。