

給食だより



家庭数配付

令和7年7月25日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

明日から夏休みが始まります。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ夏休みを元気に過ごしましょう。

毎月1日は
「野菜の日」
です。

8月は野菜摂取強化月間です 1日350g以上の野菜を食べよう!

野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラルや腸の働きをよくする食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」等の働きがあることから生活習慣病予防にも効果的です。



1日の野菜摂取目標量は、成人で350g以上（緑黄色野菜120g、その他の野菜＜淡色野菜＞230g）で野菜のおかず5皿程度に相当します。いつもの食事に野菜のおかずをもう1品プラスして、いろいろな種類の野菜を食べましょう。

350gって どのくらい?



生でさざんで両手で3杯くらいの量です。そのうち緑黄色野菜（ほうれんそう・トマト・ピーマン・にんじんなど）を全体の約1/3の量（約120g）を目安にとりましょう。ゆでたり、炒めたり加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。

8月のこんだて

月	火	水	木	金
25日 始業式 ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ フルーツミックス	26日 野菜カレー 冷凍みかん	27日 横割パン ポテトの クリーム煮 揚げハンバーグ ミニトマト	28日 白飯 けんちん汁 日本海産 ほっけフライ のりの佃煮	29日 ゆであげミート ソース 青のりポテト つぶつぶ レモンゼリー
胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・たまねぎ・にんじん・にんにく・コーン・パセリ/いわし・しょうが/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶	豚肉・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・いんげん・しめじ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・トマト	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パセリ/豚肉・鶏肉・たまねぎ	鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ/ほっけ/のり・ひじき	豚肉・たまねぎ・にんじん・トマト・大豆・マッシュルーム・セロリー・パセリ/にんにく/じゃがいも・青のり

- ・牛乳は毎日200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。
- ・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。

給食の献立より 小松菜サラダ

<材料4人分>

ハム・・・30g（3枚）	A
小松菜・・・100g（3株）	
春雨・・・20g	
ひじき・1.5g（小さじ1/2）	
砂糖・・・少々	
しょうゆ・・・小さじ1/2	しょうゆ・・・大さじ1
	砂糖・・・小さじ1と1/3
	酢・・・大さじ2/3
	洋からし・・・少々
	ごま油・・・小さじ1/3

子どもたちに人気の野菜料理です。

カルシウムたっぷりの小松菜と食物繊維の多いひじきを
組み合わせた和風サラダです。

- ① ひじきを水につけてもどし、しょうゆと砂糖で煮て下味をつける。
- ② ハム、小松菜、春雨はゆでて水で冷まし、食べやすい大きさに切る。
Aの調味料でドレッシングを作る。
- ③ 水気をきった②と①、Aを混ぜる。

※給食では衛生面を配慮して食材を茹でてから使用しています。