

給食だより



家庭数配付

令和 8 年 7 月 2 4 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?



生できざんで両手で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
24日 始業式 冷やしラーメン きなこポテト ミニトマト ハム・もやし・きゅうり・コーン・にんじん・ごま/じゃがいも・きなこ	25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 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	26日 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり 豚肉・厚揚げ・しょうが・たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/きゅうり・ごま	27日 黒コッペパン ワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし ワンタン・豚肉・にんじん・ほうれんそう・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/鶏肉・おから	28日 野菜カレー 冷凍みかん 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

31日
パスタシーフード
トマトソース
青のりポテト

ベーコン・えび・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ/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。

★行事予定★

25日 共栄小 6年
校外学習

27日 もみじの森小 6年
校外学習

給食の野菜料理より 小松菜とベーコンのサラダ

子どもたちに人気の野菜料理です。ほうれんそうでもおいしく食べられます。

<約4人分>

ベーコン・・・30g（2枚）
小松菜・・・120g（4株）
もやし・・・60g（1/3袋）
白いりごま・・・少々

しょうゆ・・・大さじ1/2
砂糖・・・少々
サラダ油・・・小さじ1/2
酢・・・小さじ1

- ① ベーコンはからいりして油をきってさましておく。
 - ② 小松菜・もやし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。