



給食だより 夏休み&8月

令和8年(2026年)7月24日 札幌市立東苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



夏休みが始まります



夏休みは楽しく過ごしてほしいと思いますが、夜更かしや朝寝坊、さらには暑さで食欲がなくなる、冷たい飲み物を飲みすぎるなど、食生活も乱れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、充実した夏休みを過ごしましょう。

8月の予定献立



月	火	水	木	金
24 (2学期始業式) パスタシーフードトマトソース(えび・あさり・いか入) 青のりポテト	25 わかめご飯 味噌きのこ汁 レバー入りメンチカツ	26 ご飯 醤油けんちん汁 いわしのカリカリフライのりの佃煮	27 ハンバーガー (横割)バンズパン・ハンバーグ キャロットポタージュ パイン缶詰	28 野菜カレー 冷凍みかん
◆ソフトパスタ小麦粉 塩 サラダ油 水> ベーコン えび いか あさり 白ワイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト(ピューレ・ホール) (ウスター・中濃)ソース 醤油 塩 コショウ オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 塩 青のり	◆胚芽米 大麦 酒 わかめ 塩 白ごま ◆ぶなしめじ えのき茸 なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 菜種油 赤・白味噌 酒 むろ鱈 昆布 ◆レバー入りメンチカツ(牛肉 玉ねぎ 豚レバー 豚脂 牛脂 豚肉 でん粉 大豆たん白 塩 醤油 トマトケチャップ 香辛料 パン粉 小麦粉 植物油)> 菜種油	◆ご飯 ◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 酒 むろ鱈 宗田鰹 昆布 ◆いわしのカリカリフライ(鰯 水あめ たん白加水分解物 上白糖 生姜 塩 発酵調味料 マッシュポテト でん粉 玄米粉 米粉)パン粉 パン酵母 コショウ パーム油 菜種油 ◆焼のり ひじき 醤油 酒 みりん風 てんさい糖 水あめ	◆横割バンズパン小麦粉 イースト 塩 マーカリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 植物性たん白 難消化性でん粉)でん粉 植物性たん白 果糖ブドウ糖液糖 ドライフルーツ加工品 ポークキス 発酵調味料 塩 酵母 加工油脂 卵(白身) 砂糖 菜種油 ケチャップ ウスターソース きび糖 赤ワイン からし ◆ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スkimミルク 牛乳 豆乳 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆パイン缶詰	◆白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん しめじ セロリ りんご 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 カールウ ウスターソース ダイスタマト ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 コショウ シナモン 鶏がらスープ ◆冷凍みかん
給食にかかわる行事予定ー			東苗穂小6年 hitaru	
31 海藻入り冷やしラーメン きなこポテト ミニトマト	9/1 ごぼうピラフ 日本海産ほっけフライ つぶつぶしモンゼリー(カップ入)	2 豚ミックス丼 味噌汁(大根・油揚げ) たたききゅうり	3 背割コッペパン チリコンカン コーンフライ 小松菜とベーコンのサラダ	4 ご飯 さつま汁 ひじき春巻 おかかふりかけ
◆ソフトパスタ小麦粉 塩 かん水> ロースハム もやし キュウリ 人参 ごま油 白ごま 茎わかめ 刻み昆布 醤油 きび糖 酒 みりん風 酢 からし むろ鱈 昆布 ◆フレンチポテト(じゃがいも) 菜種油 きな粉 きび糖 塩 ◆ミニトマト	◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ 菜種油 塩 醤油 コショウ ◆日本海産ホッケフライ(くぼつけ 小麦粉 塩 イースト ショートニング 植物油 ぶどう糖 でん粉 イーストフードライ麦 コーンフラワー 増粘剤) 菜種油 ◆つぶつぶしモンゼリー(水あめ ブドウ糖 上白糖 異性化液糖 レモン果汁・果肉 寒天 トロハロース ゲル化剤 香料 鉄剤 加味/代色素)>	◆白飯 豚肉 生姜 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 菜種油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 醤油 きび糖 酒 みりん風 白ごま ◆大根 油揚げ 白・赤味噌 むろ鱈 昆布 ◆きゅうり 塩 醤油 きび糖 ごま油 白ごま	◆背割コッペパン小麦粉 イースト 塩 マーカリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> ◆豚挽肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ 菜種油 きび糖 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース (ウスター・中濃)ソース 醤油 塩 コショウ カレー粉 パリパダー パプリカ オールスパイス サラダ 鶏がらスープ ◆コーン(ワイクーン) パン粉 生乳 小麦粉 植物油 砂糖 全粉乳 塩 菜種油 ◆ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 菜種油 きび糖 白ごま	◆白飯 ◆豚肉 さつまいも 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 白・赤味噌 酒 むろ鱈 宗田鰹 昆布 ◆ひじき春巻(たけのこ 人参 豚肉 ひじき 植物油 醤油 でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 香辛料 小麦粉 塩 鉄剤 キノコ) 菜種油 ◆しらす干し 酒 醤油 塩 てんさい糖 糸かつお 焼のり 青のり 白ごま
			元町北小1・2年山動物園	元町北小4年校外学習

★牛乳は毎日200mL つきます。
★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には、小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。
★食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。

8月は「野菜摂取強化月間」

8月31日は野菜の日。8(や)31(さい)で8月を野菜摂取強化月間としています。野菜には生活習慣病を予防する上で欠かせない、食物せんい、カリウム、ビタミンなどが多く含まれ、成人では1日に350g以上摂取することが望ましいとされていますが、令和4年札幌市健康栄養調査では、20歳以上の平均摂取量は284.2gと目標摂取量より約60g少ない状況でした。
生活習慣病は、大人だけでなく子どもでもなりうる病気です。健康づくりや生活習慣病予防のためにも積極的に野菜を食べるようにしましょう。



親子でチャレンジ! 夏野菜クッキング!!!

夏を迎え、道産野菜がたくさん出回るようになりました。旬の道産野菜をぜひ、味わってみませんか。

料理の時には...

○家で料理をする時は、大人と一緒にいる時にしましょう。

○作るだけでなく、後片付けもきちんとしましょう。



エプロン・バンダナなどを
用意し、身じたくを整えま
しょう。



必ず石けんで手をよく洗
いましょう。なま物をさわ
った後は、特に丁寧に洗
いましょう。



材料は最初に全部そろえて、分量を
計っておきましょう。

調理器具も、必要なものを
全部そろえてから始めま
しょう。



包丁や火の扱いには
充分注意しましょう。

けが・やけどに気を
つけましょう。



材料の正しいはかり方

計量スプーンのはかり方（粉の場合）



ふんわりとすくって、へらなどで
すりきりにします。



へらなどですりきりにしたものが
1杯です。



へらなどで半分にします。

材料の切り方

材料は、料理に合わせて色々な切り方をします。



せん切り



短冊切り



乱切り



いちょう切り

給食レシピ紹介

小松菜とベーコンのサラダ

【材料（4人分）】

小松菜	120g（4株）
もやし	60g
ベーコン	20g（2枚）
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	少々
白いりごま	少々

【作り方】

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①のベーコン、白いりごま、④のドレッシングをよく混ぜる。



ワンポイントアドバイス

もやしは水からゆでると
シャキッとした食感に仕上がります



「カルシウム」と「鉄」がたっぷりの小松菜とカリカリのベーコンを合わせた和風のサラダです。とても簡単にできますので、ぜひ作ってみてください。