

きゅうしょくだよい



2026年7月24日 札幌市立日新小学校



夏バテ知らずの元気な体で、夏休みを楽しもう！

「夏バテ」とは、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な症状としては「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは、栄養と水分補給です。

栄養面では、バランスの良い食事を心がけ、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識してとりましょう。夏休みには、そうめんなどがよく食卓に登場すると思いますが、主食のみになることはできるだけ避け、今が旬の夏野菜を、取り入れるのがおすすめです。また、非加熱で食べることができる、豆腐や納豆を活用することで、栄養のバランスを手軽に整えることができます。水分補給では、“早め・こまめ”にすることを心がけましょう。のどが渇いてからでは脱水が始まっている可能性があるため、少ない量でもこまめな水分補給をすることが大切です。

8月は、もっと野菜を食べましょう！

8月は、太陽の光をたっぷりと浴びた野菜が鮮やかに色づき、食べごろを迎える季節です。札幌市でも、野菜がおいしい8月を「野菜摂取強化月間」として、野菜の摂取量増加を目指し、広く市民に呼びかけています。夏が旬の野菜を食べると、火照った体を冷やすことができます。また、きゅうりやトマトなど、洗うだけで手軽に食べられる野菜が多いので、火を使いたくない暑い日には、旬の野菜を食卓に積極的に取り入れましょう！

札幌市学校給食栄養士会のホームページには、たくさんの給食レシピを掲載しています。夏休みの昼食作りの参考に、是非ご活用ください。



8月のよていにとだて

※ 牛乳は毎日200mL つきます。

※ 献立内容（果物など）は、仕入れの状況などにより変更する場合があります。

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
豚ミックス丼 味噌汁 冷凍みかん	黒コッパパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	ご飯 さつまい 野菜春巻 おかかふりかけ	パスタ・トマトソース バジルポテト	ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ アイスクリーム
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)/冷凍みかん	黒コッパパン(卵・小麦粉・黒砂糖)ワタンスープ、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/豚肉、さつまいも、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/	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、ワタ、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ビュレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、胡椒、オレガノ、ワタ、鶏がらスープ/じゃがいも、油、にんにく、オリーブ油、バジル、塩、胡椒/	胚芽米、大麦、バター、ワタ、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、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/アイスクリーム(生乳・水飴・砂糖・塩等)
31日	9月1日	2日	3日	4日
野菜カレー たたききゅうり	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	ご飯 けんちん汁 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ (中濃ソース) ミニトマト
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、しらりんご、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、ワタ、塩、胡椒、サモ、鶏がらスープ/きゅうり、塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま/	横割バンズ(卵・小麦粉)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、生乳、豆乳、塩、胡椒、ワタ、鶏がらスープ/ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、ワタ、辛子/パイン缶	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)/ホッケフライ、油/もみり、ひじき、醤油、酒、みりん、砂糖、水あめ/	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、ごま油、白ごま、醤油、砂糖、酒、みりん、塩、酢、辛子、(むろあじ、昆布)/フレンチポテト、油、きな粉、砂糖、塩/なし缶詰	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/中濃ソース/ミニトマト