

給食だより 8月

令和8年(2026年)7月24日
札幌市立丘珠小学校
札幌市立札幌苗緑小学校

暑い日が続いていましたが、いよいよこれから夏も本番。明日から夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝起きるのが遅くなって、朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと立て直すのが大変になります。夏バテしないためにも、休み中も今までと同じように早起きをして、朝食をしっかり食べる生活を送るように心がけたいですね。



夏休みも

早寝

忘れずに!



朝、太陽の光を浴びて、朝食を食べることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。



給食のない日は、カルシウムが不足しているという調査結果もあります。休みの日も、牛乳や乳製品をとるように心がけましょう。



もっと野菜を食べましょう!

～ 毎月1日は野菜の日、8月は札幌市野菜摂取強化月間です ～

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいるため、成人で1日あたり350g以上(子どもは300g程度)摂取するのが目標とされています。350gの目安量は野菜料理5皿分ですが、令和4年度に行った札幌市健康・栄養調査結果では、市民(成人)が食べている野菜の量は平均で男性289g、女性280gです。目標量と比較すると約60g～70g不足しています。これはトマトなら約半個分、野菜料理であれば1皿分です。生活習慣病を予防するためにも、朝・昼・夕の三食で、しっかりと野菜をとるように心掛けましょう。

給食の野菜メニュー

今回紹介する3つのメニューは、小松菜、ほうれんそう、どちらでもおいしく作ることができます!

小松菜とベーコンのサラダ

【材 料】(4人分)

- | | |
|--------|----------|
| ・ベーコン | 30g(2枚) |
| ・小松菜 | 120g(3株) |
| ・もやし | 100g |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・酢 | 小さじ1 |
| ・サラダ油 | 小さじ1/2 |
| ・さとう | 少々 |
| ・白いりごま | 小さじ1 |

【作り方】

- ① ベーコンは千切りにし、からいりして油をきり、冷ましておく。
- ② 小松菜は細かく切ってゆでて水で冷やし、よく水気を絞る。
- ③ もやしは水からゆでて、冷やしておく。
- ④ Aの調味料を合わせてドレッシングをつくり、白いりごまとともに和えてできあがり。

ほうれん草とコーンのサラダ

【材 料】(4人分)

- | | |
|---------|---------|
| ・ほうれん草 | 80g(3株) |
| ・ホールコーン | 100g |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・酢 | 小さじ1 |
| ・さとう | 小さじ1 |
| ・サラダ油 | 小さじ1/2 |
| ・白いりごま | 小さじ1 |

【作り方】

- ① ほうれん草は細かく切ってゆでて水で冷やし、よく水気を絞る。
- ② ホールコーンは、冷凍品を使用する場合はゆでて冷やしておく。缶詰の場合は、汁気を切っておく。
- ③ Aの調味料を合わせてドレッシングをつくり、白いりごまとともに和えてできあがり。

ナムル

【材 料】(4人分)

【作り方】

・ほうれん草	60g(2株)
・もやし	160g
・にんじん	20g
・しょうゆ	大さじ1/2
・酢	小さじ1/2
・さとう	小さじ1/3
・ごま油	小さじ1/2
・一味唐辛子	少々
・白いりごま	小さじ1

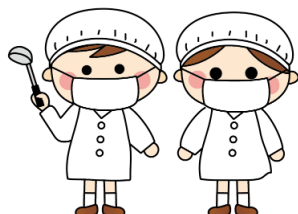
- ① ほうれん草は細かく切る。にんじんは千切りにする。
- ② 野菜をそれぞれゆでて水で冷やし、よく水気を切っておく。
- ③ Aの調味料を合わせてたれをつくり、白いりごまとともに和えてできあがり。

8月よていいこんだて

*牛乳は毎食 200ml つきます。また、天候等の関係で、くだものなど食材が変更になることがあります。

月	火	水	木	金
24 始 業 式 ロールパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	25 ご は ん けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	26 冷やしラーメン きなこポテト メ ロ ン	27 札苗緑)4年生現地学習 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	28 野菜カレー 冷凍みかん
◆ロールパン ◆ワタンスープ、豚肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん ◆チキンナゲット、揚げ油 ◆とうもろこし、食塩	◆白飯 ◆鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田 ◆ホッケフライ、揚げ油 ◆もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、てんさい糖、水あめ	◆ソフトラーメン/ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごまむき、くきわかめ、刻み昆布、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、食塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布 ◆フレンチポテト、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩 ◆メロン	◆米、おむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油、食塩、醤油、黒こしょう ◆いわしのカリカリフライ、揚げ油 ◆つぶつぶレモンゼリー	◆白飯/豚肉、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレーパウダー、中濃ソース、ウスターソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ ◆冷凍みかん
31 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	9/1 ご は ん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	2 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	3 札苗緑)6年生修学旅行 給食試食会 わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	4 札苗緑)6年生修学旅行 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり
◆横割バンズ ◆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、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ ◆ハンバーガー、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし ◆パイン缶詰	◆白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布 ◆野菜春巻、揚げ油 ◆しらす干し、清酒、醤油、食塩、てんさい糖、糸かつお、きび砂糖、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、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、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、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ ◆フレンチポテト、揚げ油、食塩、青のり	◆米、おむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま ◆凍り豆腐、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆レバー入りメンチカツ、揚げ油	◆白飯/豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま ◆だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布 ◆きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま

※ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。



二学期は始業式の日から給食があります。
 ランチョンマット、エプロン、帽子、ハンカチ
 の用意をおねがいします。
 給食当番の時は、マスクも必要です。
 忘れもののないようお願いします。