

給食だより 8・9月

令和8年(2026年)7月24日

札幌市立陵北中学校

夏休みが始まります

いよいよ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、自由な時間が増える分、夜更かしや朝寝坊で生活リズムが乱れやすくなる時期でもあります。自分で起きる時間を決め、3食きちんと食べることで、暑さに負けない体をつくることができます。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！

野菜をもっと食べよう！～8月は野菜摂取強化月間です～

野菜には、体の調子を整え、免疫力を高めるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物せんいが豊富に含まれています。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂ることができません。1日に食べると良いとされている目標量は、350g以上で、野菜のおかず5皿分程度に相当します。

いつもの食事に野菜のおかずをもう1品プラスして、1日の目標量に少しでも近づけるように意識したいですね

小鉢5皿分
約350g



おひたし



きんぴらごぼう



野菜スープ



サラダ



かぼちゃの煮物

～野菜を手軽においしい食べる工夫～

- ① 加熱し、かさを減らして食べる。(煮物、おひたし、鍋物など)
*電子レンジを使用すると簡単に加熱調理することができます。水に流れ出やすいビタミンやミネラルなどの栄養素の損失も防ぐこともでき、一石二鳥です。
- ② 野菜のおかずを作り置きする。(きんぴらごぼう、煮物、酢の物など)
- ③ 肉・魚料理に野菜の付け合わせを増やす。



実だくさんスープ

〈材料〉4人分

・豚肉	20g	A	醤油	小さじ1
・酒	少々		酒	小さじ1
・人参	1/4本		塩	少々
・レタス	1/3個		こしょう	少々
・ほうれん草	1株			
・たけのこ水煮	60g		スープ	700ml
・干しいたけ	3g(2枚)			
・サラダ油	少々			

〈作り方〉

- ① 豚肉は1口大に切り、酒をふっておく。
- ② 人参・たけのこは、たんざく切り、レタスは角切り、ほうれん草はゆでて水で冷まして切っておく。しいたけはもどして千切りする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉をよく炒め、②のしいたけ、たけのこ、人参も炒めて、スープで煮る。
- ④ 人参が柔らかくなったら、Aの調味料とレタスをいれて味を整える。
- ⑤ 最後にほうれん草をいれて出来上がり！

※給食では鶏がらスープを使用しています。

8・9月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます

新川中 陵北中

月	火	水	木	金
8/24 始業式 	25 とりめし 白身魚フライ (ホキ使用) たたききゅうり 温州みかんゼリー 胚芽精米 大麦 鶏肉むね 鶏肉もも 生姜 玉ねぎ サラダ油/白身魚フライ 揚げ油/きゅうり ごま油 白ごま/温州みかんゼリー	26 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト (2個) 豚肉肩 メンマ 人参 サラダ油 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 揚げ油 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 白ごま/大根 揚げ油/ミニトマト	27 レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ +中濃ソース とうもろこし ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ/ハンバーグ/とうもろこし	28 野菜の日献立 野菜カレー フルーツミックス 豚肉肩 玉ねぎ 南瓜 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご 生姜 にんにく サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶
31 冷やしきつねうどん チーズフォンデュ サンドコロッケ パイン缶 ソフトめん 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/チーズフォンデュサンドコロッケ 揚げ油/パイン缶	9/1 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん 胚芽精米 大麦 バター カレー粉 羊肉ラム にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン サラダ油 カレー粉/白花豆コロッケ 揚げ油/冷凍みかん	2 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす ベーコン 小松菜 緑豆はるさめ ホールコーン/ひじき春巻 揚げ油/なす 豚肉肩ひき肉 人参 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく サラダ油 片栗粉	3 チリドック (背割コッパ+ボークウインナー) コーンクリームスープ 黄桃缶 ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ボークウインナー 玉ねぎ トマトビュレ/黄桃缶	4 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしハンバーグ +照り焼きソース 鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき サラダ油/凍り豆腐 小松菜/いわしハンバーグ
7 ゆであげミートソース スパイシーポテト アイススクリーム スパゲッティ オリーブ油 パセリ 豚ももひき肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマトビュレ デミグラスソース/フレンチポテト 揚げ油 パセリ カレー粉/アイスクリーム	8 西区産小松菜使用日 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ カツ りんご缶 胚芽精米 大麦 ごま油 かたくちいわし煮干し 生姜 サラダ油 豚肉肩 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜/レバー入りメンチカツ 揚げ油/りんご缶	9 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ (2個) あげ入りおひたし 豆腐 鶏肉ももひき肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく サラダ油 片栗粉/えびシュウマイ 揚げ油/油揚げ 小松菜 白菜	10 豆パン ワンタンスープ いわしのカリカリフライ 沖縄パインゼリー ワンタン皮 豚肉肩 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サラダ油/いわしのカリカリフライ 揚げ油/沖縄パインゼリー	11 フードリサイクル レタス使用日 タコライス わかめスープ パイン缶 豚肉ももひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ホールコーン レタス サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶/カットわかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油/パイン缶
14 しょうゆラーメン きなこポテト りんご ソフトラーメン 豚肉肩 メンマ 生姜 にんにく サラダ油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/フレンチポテト 揚げ油 きなこ/りんご	15 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし 胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき 白ごま あまのり/豚肉もも 生姜 片栗粉 小麦粉 揚げ油/小松菜 もやし 系かつお	16 カレーライス あさりのサラダ 豚肉肩 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ/あさり水煮 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 サラダ油 ごま油 白ごま	17 角食+いちごジャム ブロッコリーグラタン 小松菜とコーンのサラダ ブロッコリー ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま サラダ油/いちごジャム	18 ごはん 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮 豆腐 小松菜 えのきたけ/鶏肉もも 生姜 にんにく 卵 片栗粉 白ごま 揚げ油/あさり水煮 生姜 もみのり ひじき
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ロールパン あさりのチャウダー コロコロサラダ 洋なし缶 あさり水煮 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハム 凍り豆腐 人参 胡瓜 ホールコーン 白ごま/洋なし缶	25 西区産小松菜使用日 肉炒め丼 味噌汁 かぼちゃチーズフライ 豚肉肩 メンマ 人参 サラダ油 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま油 白ごま/凍り豆腐 カットわかめ 長ねぎ/かぼちゃチーズフライ 揚げ油
28 五目うどん ごまだんご 黄桃缶 ソフトめん 鶏肉むね 油揚げ つと 人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ水煮/白玉もち 黒すりごま/黄桃缶	29 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽精米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン パセリ サラダ油/十勝大豆コロッケ 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 リンゴジュース	30 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き ミニトマト (2個) 豆腐 豚肉肩ひき肉 生姜 にんにく サラダ油 人参 長ねぎ 干しいたけ ごま油 片栗粉/ひじき春巻 揚げ油/ミニトマト	*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。 *果物は気候や価格の変動により、変更になることもあります。 果物アレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。  	