

給食だより



札幌市立栄緑小学校
札幌市立栄東小学校
令和8年7月29日

8月は野菜摂取強化月間です

野菜には、「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」といった働きが期待できるビタミンや、「便秘の予防」に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。

1日に摂取するとよいとされる目安は**350g**以上。(野菜のおかず5皿分に相当します。)しかし、令和4年に行った「札幌市健康・栄養調査」の結果では、札幌市民(成人)が1日に食べている野菜の量は、平均284gと約70g(野菜のおかず1皿分)不足していることが分かりました。北海道産の野菜が旬で最もおいしい今、いつもの食事に野菜のおかずをプラスして、より健康的に、食卓を豊かにしてみませんか?



目標は1日5皿

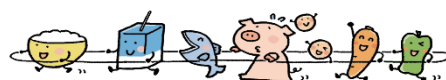


野菜の摂取量の目安は、小鉢の野菜料理1皿で約70gの野菜が使用されていると考えます。大皿の野菜料理であれば1人分を野菜料理2皿として数えます。1食で1日分の野菜をとることは難しいので、**朝・昼・夜の3食で、1~2皿ずつわけて取る**のがポイントです!

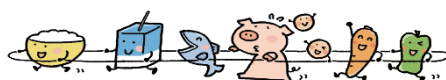
★給食では、1食きちんと食べると2皿分=100g程度の野菜がとれるように献立を考えています。

〈例えば…〉

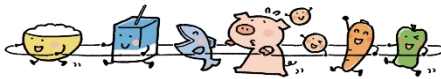
お浸し(小鉢1つ) …… 1皿分
野菜サラダ(1皿) …… 1皿分
野菜の煮物(小鉢1つ) …… 1皿分
具だくさんの味噌汁(1杯) …… 1皿分
野菜炒め(1人前) …… 2皿分
野菜カレー(1人前) …… 2皿分



8月の予定献立



月	火	水	木	金
24日 冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	25日 わかめごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	26日 野菜カレー 冷凍みかん	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	28日 ごはん さつまい 野菜春巻 おかかふりかけ
ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、くきわかめ、刻み昆布、醤油、ごま/フレンチポテト/黄桃缶	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/凍り豆腐、小松菜、味噌/レバー入りメンチカツ	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、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、トマト缶、醤油/冷凍みかん	黒コッペパン/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油/チキンナゲット/とうもろこし	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌/野菜春巻/しらす干し、醤油、糸かつお、切りのり、青のり、ごま
31日 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	9月1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	2日 ごはん けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	3日 横割りパンズ キャロットポタージュ ハンバーグ パイン缶	4日 豚ミックス丼 味噌汁(大根・油揚げ) たたききゅうり
ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト缶、醤油/フレンチポテト、青のり	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、醤油/いわしのカリカリフライ/つぶつぶレモンゼリー	白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油/日本海産ホッケフライ/もみのり、ひじき、醤油	横割りパンズ/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/ハンバーグ/パイン缶	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、小麦粉、醤油、ごま/大根、油揚げ、味噌/きゅうり、ごま、醤油



9月の予定献立



月	火	水	木	金
7日 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	8日 エスカロップ ナムル	9日 和風そぼろごはん 味噌汁(大根・油揚げ) あげえびシュウマイ	10日 コッペパン チリコンカン コーンフライ くだもの	11日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし (小松菜・もやし)
ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油/かぼちゃ、小麦粉、卵/黄桃缶	胚芽精米、大麦、バター、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、醤油/ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、ごま	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、味噌、醤油/大根、油揚げ、味噌/えびシュウマイ	コッペパン/豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、手亡豆、にんじん、醤油/コーンフライ/りんご	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油/ひじき春巻/小松菜、もやし、糸かつお、醤油
14日 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶	15日 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ くだもの	16日 ごはん けんちん汁 さんまのかぼ焼き からし和え(ほうれん草・もやし・ちくわ)	17日 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム	18日 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、醤油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ、醤油/じゃがいも/パイン缶	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油、醤油/凍り豆腐、醤油、ごま、小麦粉、卵、パン粉/梨	白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌/さんま、小麦粉、醤油、しょうが、ごま/焼きちくわ、ほうれん草、もやし、醤油	角食/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶、セロリ、醤油/真だら、にんにく、小麦粉、卵、パン粉、チーズ/いちごジャム	白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、レーズン、小麦粉、トマト缶、醤油/小松菜、ホールコーン、ごま、醤油
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 背割りコッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶	25日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリから揚げ いそ和え (ほうれん草・もやし)
			背割りコッペ/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/チキンウインナー/黄桃缶	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、醤油/カラフトししゃも、小麦粉、醤油/ほうれん草、もやし、のり、醤油
28日 肉うどん ごま団子 くだもの	29日 五目ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) サバの香味揚げ	30日 ビビンパ 大豆フレークの すまし汁 ブルーベリーゼリー	1日 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶	2日 ごはん 豚汁 ひじきいりぎょうざ ごま和え (小松菜・白菜)
ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油/白玉もち、黒ごま/ブルー	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、醤油/豆腐、なめこ、長ねぎ、味噌/さば、しょうが、にんにく、醤油、小麦粉	白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、しょうが、にんにく、醤油、ごま/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、醤油/ブルーベリーゼリー	黒コッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/大根、まぐろ、きゅうり、にんじん、ごま、醤油/パイン缶	白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、味噌/ひじきいりぎょうざ/小松菜、白菜、ごま、醤油

- ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
- ・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。