



ランチタイム

Lunch Time

令和8年（2026年）7月22日発行

給食だより【8月号】

札幌市立栄南中学校

札幌市立栄町中学校



規則正しく！ 夏休みの食生活

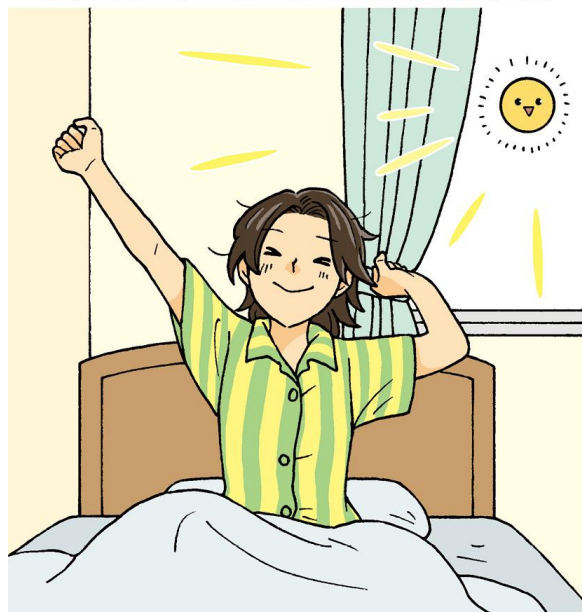
夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・ 食事は、1日3食を決まった時間に
- ・ 食べる前はしっかり手洗い
- ・ 冷たいものをとり過ぎない
- ・ 間食は時間と量を決めて
- ・ 牛乳や乳製品をとる
- ・ 夜遅くには食べない



©少年写真新聞社2026

休み中も早寝早起き



©少年写真新聞社2026



中学生に 大切な 炭水化物

脳のエネルギー源「糖質」が豊富

炭水化物は、ごはんやパン、めん類などの主食や、いも類に多く含まれており、糖質と食物繊維にわけられます。糖質はブドウ糖に分解されて全身のエネルギーとなり、脳にとって唯一のエネルギー源です。毎回の食事で、しっかりととりましょう。ただし、とり過ぎが続くと、肥満の原因となります。

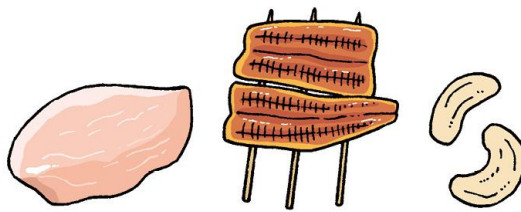


©少年写真新聞社2026

中学生に 大切な ビタミンB₁

一番最初に発見されたビタミン

ビタミンB₁は豚肉やうなぎ、種実類に多く含まれていて、糖質の代謝や脳や神経の働きの維持といった役割があります。また、暑い夏は特に夏ばての予防にも役立つので、しっかりとるようにしましょう。



©少年写真新聞社2026

8月のよていにこんだて

栄南中

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
始業式 	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	横割パンズ イタリアンスープ 焼きハバーグ（ケチャップソース） とうもろこし	野菜カレー フルーツミックス
31日 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロッケ パイン缶詰 ソフトめん、油揚げ、だし汁、ほうれんそう、長ねぎ、醤油、きび砂糖、本みりん、穀物酢、唐辛子/チーズフォンデュサンドコロッケ、揚げ油/パイン缶詰	※牛乳は毎日200mlつきます。 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。 ※主な使用食材を記載しています。 ★除去食対応献立 ▲代替食対応献立			



札幌市民は
野菜が
不足気味です！

野菜をもっと食べましょう！



札幌市では、令和5年度10月から令和9年度にかけて「第4次札幌市食育推進計画」が推進されています。中学生以上の野菜摂取量281.9g(R4)を目標値350g以上に設定しています。

目標値の350gの野菜は、5皿の野菜料理に相当します。毎食1～2皿を目安に、1日で5皿食べると目標達成です。

サラダ



おひたし



野菜炒め



みそ汁



野菜の煮物



野菜をおいしく 給食レシピ

小松菜とベーコンのサラダ

カルシウムがたっぷり入った小松菜と、ベーコンの風味がきいた和風のサラダです。とっても簡単に作れます！

< 材料 4人分 >

小松菜	4株 (120g)
もやし	1/3袋 (60g)
ベーコン	2枚 (30g)
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、から煎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。もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ③ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ④ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜて仕上げる。

※給食では、衛生面を配慮して食材をゆでています。小松菜の代わりにほうれん草でもおいしくできます。