

7月 給食だよ

札幌市立栄西小学校 令和7年（2025年）6月30日発行

おいしい野菜をもっと食べよう！

～野菜料理を1日に何皿食べていますか？～

成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。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でした。目標の350gまではあと約70g。野菜のおかず1皿程度です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、「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ことから、生活習慣病予防に効果的です。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もう1皿プラスして、より健康的に、食卓を豊かにしてみませんか？



はじめよう 朝ベジ習慣

1日3食の中で、野菜が最も食べられていないのは、だんかつで朝ごはんだそうです。その原因は、時間がないことや、調理の時間がかかることなどが関係しています。でも一方で、一日の野菜摂取量を増やすには朝食がチャンス！まずは簡単に取り入れてみませんか？洗ってすぐ食べられるミニトマトや、前日に野菜入りのお味噌汁やスープを多めに作っておくと、朝は温めるだけで立派な一皿になります。どうしても難しいときは、補助として野菜ジュースを取り入れるのも効果的です。



給食では 2皿分の野菜料理

給食を1食きちんと食べると2皿分＝100gの野菜が摂取できるように献立を考えています。子どもたちに人気の野菜メニューは・磯和え（茹でた野菜に海苔と醤油を和えたもの）・たたききゅうり・ナムル・ほうれん草とベーコンのサラダ・イタリアンスープ・かぼちゃコロッケなど。野菜たっぷりのミートソースやドライカレーも大人気です。是非、ご家庭でも給食レシピを参考にしてください。

[札幌市学校給食栄養士会ホームページ](#)にレシピが掲載されています。



7月のよていにन्दて

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	タコライス かぼちゃチーズフライ おきなわパインゼリー	かくしよく ワンタンスープ しろみざかなフライ きなこクリーム	ごはん けんちんじる ほっけカレーあげ ひじきのにもの	ひやしラーメン あつあげとさつまいものあまに ブラム
	白飯 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ｷｰﾙﾄﾞｰｽ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 小麦粉 トﾏﾄ缶詰 ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ ｶﾎﾞﾁｬｰﾁｰｽﾞﾌﾗｲ なたね油/沖繩ﾊﾞｲﾝｾﾘｰ (加工品)	角食/ｸﾞﾗﾀﾞｰ 豚肉 ほうれんそう もやし ｷｰﾙ 長ねぎ しょうが にんにく ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布/真だら切り身 小麦粉 全卵 ｷｰﾙ粉 なたね油/豆乳 きな粉 (全粒大豆) きび砂糖 ｺｰｽﾀｰﾁｬｯﾌﾟ	白飯/鶏肉 豆腐 (木綿) つきこ にんにく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 むろあじ 昆布 宗田/ほっけ 小麦粉 かつくり粉 なたね油 /ひじき 油揚げ にんじん ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 むろあじ	ｼｵﾄﾗｰﾒﾝ/ ｷﾞﾙ (0-ｽ) もやし きゅうり ｷｰﾙﾄﾞｰｽ にんじん ごま油 白ごま むろあじ 昆布/厚揚げ さつまいも なたね油 かつくり粉
7日	8日	9日	10日	11日
ひじきごはん みそじる (こうやとうふ・こまつな) さわらのごまフライ	ごはん とうふのカレーソース あげえびシュウマイ たたききゅうり	よこわりバンズ キャロットポタージュ ハンバーグ パインかんづめ	とりてんどん みそじる (じゃがいも・わかめ) いそあえ	パスタミートソース こまつなとベーコンのサラダ つぶつぶレモンゼリー
米 おおむぎ 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき にんじん ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油/凍り豆腐 こまつな みそ むろあじ 昆布/さわら切り身 小麦粉 全卵 ｷｰﾙ粉 白ごま なたね油	白飯/豆腐 (木綿) 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 小麦粉 ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ 鶏がらｽｰﾌﾟ /えびｼｭｳﾏｲ (加工品) なたね油/きゅうり ごま油 白ごま	横割ﾊﾞﾝｽﾞ/ﾊﾞｰｼﾞﾝ (ﾊﾞ) たまねぎ にんじん じゃがいも ｷｰﾙ 小麦粉 ｷｰﾙ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 ｷｰﾙ ｽﾁｰﾑ 牛乳 (調理用) 豆乳 鶏がらｽｰﾌﾟ /ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 菜種油 ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ	白飯/鶏肉むね しょうが にんにく 全卵 小麦粉 かつくり粉 ｷｰﾙ ｸﾞﾗﾀﾞｰ なたね油/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/こまつな もやし 切りのり	ｼｵﾄﾎﾞｽﾀ/ 豚ひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 ｷｰﾙ 小麦粉 ｶｰﾙ粉 ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ トﾏﾄﾍﾞｰｼﾞﾝ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 白ごま/つぶつぶレモンゼリー (加工品)
14日	15日	16日	17日	18日
レタスいり やきぶたチャーハン しろはなまめコロッケ おうとうかん	ごはん ぶたじる いわしのカリカリフライ ごまあえ	コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト	スタミナどん みそじる (キャベツ・あぶらあげ) すいか	ひやししたぬきうどん (えびいり) バターポテト パインかんづめ
米 おおむぎ 豚肉もち 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ｷｰﾙﾄﾞｰｽ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 干しいたけ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 ｷｰﾙ ごま油/白花生油 (加工品) なたね油	白飯/豚肉 豆腐 (木綿) じゃがいも 板こんにやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 みそ むろあじ 宗田 昆布/いわしのｶｶﾅﾌﾗｲ (加工品) なたね油/ほうれんそう はくさい 白すりごま	ｺｯﾍﾟﾊﾞﾝ/ﾊﾞｰｼﾞﾝ (ﾊﾞ) じゃがいも たまねぎ にんじん ｷｰﾙ 小麦粉 ｷｰﾙ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 牛乳 豆乳 ｷｰﾙ ｽﾁｰﾑ 鶏がらｽｰﾌﾟ /ｷｰﾙ ｷｰﾙ にんじん ｷｰﾙ	白飯/豚肉 ｷｰﾙ にんじん ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 もやし ｷｰﾙ たまねぎ りんご しょうが にんにく ｷｰﾙ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 小麦粉 かつくり粉 ごま油 白ごま/ｷｰﾙ 油揚げ みそ むろあじ 昆布/すいか	ｼｵﾄﾎﾞﾝ/ あさり むきえび にんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 小麦粉 全卵 なたね油 つと ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ むろあじ 昆布/じゃがいも ｷｰﾙ 上白糖 牛乳 ｽﾁｰﾑ
21日	22日	23日	24日	25日
海の日 	ほうれんそうピラフ メンチカツ フルーツミックス	よこわりバンズ ポテトスープ しろみざかなフライ おうとうかん	カレーライス もやしのごまサラダ	ビリカラひやしラーメン きなこポテト れいとうみかん
	米 おおむぎ ｷｰﾙ 白ｸﾞﾗﾀﾞｰ (ﾊﾞ) にんじん たまねぎ にんにく ｷｰﾙ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 ほうれんそう/ｷｰﾙ (加工品) なたね油 /みかん缶詰 ｷｰﾙ缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰	横割ﾊﾞﾝｽﾞ/ﾊﾞｰｼﾞﾝ (ﾊﾞ) じゃがいも にんじん たまねぎ ｷｰﾙ 鶏がらｽｰﾌﾟ 鳥がら/真だら切り身 小麦粉 全卵 ｷｰﾙ粉 なたね油	白飯/豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ｷｰﾙ りんご しょうが にんにく ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 小麦粉 ｶｰﾙ粉 ｶｰﾙ ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ 鶏がらｽｰﾌﾟ /ほうれんそう もやし ｷｰﾙ にんじん ｷｰﾙ ｷｰﾙ 白すりごま	ｼｵﾄﾗｰﾒﾝ/ ｷﾞﾙ (0-ｽ) にんじん きゅうり ｷｰﾙ 白ごま油 ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 白すりごま みそ たまねぎ しょうが にんにく ｷｰﾙ ｸﾞﾗﾀﾞｰ 油 むろあじ 昆布/じゃがいも なたね油 きな粉 (全粒大豆) きび砂糖

加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料28品目)

・1日沖繩パインゼリー (無し) ・1日かぼちゃチーズフライ (乳・小麦・大豆7日たらフライ (大豆・小麦) ・8日えびシュウマイ (えび・豚肉・小麦・大豆・鶏肉) ・9日ハンバーグ (牛肉・豚肉・乳・小麦・大豆・卵) ・14日白花生コロッケ (乳・小麦・大豆) ・15日いわしのカリカリフライ (無し) ・22日メンチカツ (豚肉・小麦・大豆)

○牛乳は毎日つきます。

○食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。

○給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。