



8月 給食だより

令和 8 年 7 月 24 日発行



札幌市立札幌苗小学校
札幌市立伏古北小学校



8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日です！

札幌市では、「健康さっぽろ21」等の推進の一環として、市民の野菜摂取量の増加を図り、栄養バランスのとれた食生活の実践及び地産地消を促進させることを目的に、8月を野菜摂取強化月間としています。

健康のために1日にとりたい野菜の目標量は、350gです。しかし、令和4年札幌市健康・栄養調査の結果によると、札幌市民の平均野菜摂取量は、284gと目標量を大きく下回っています。そのため、目標量の野菜をとるために考えられた共通標語は、「1日3回ベジだべさ！」です。野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向があります。自分の食生活をふり返し、まずは野菜を食べる回数を増やすことから、はじめてみませんか？



野菜を食べるポイント

ポイント1 1日5皿を目安に！

1日にとりたい野菜の目標量350gを達成するためには、1日に5皿の野菜料理を食べると良いと言われています。1皿70gの野菜は、片手にのるくらいの分量です。

給食では1日2皿の野菜料理を提供するように献立を考えています。



350gの野菜例



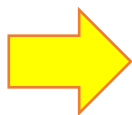
70gの野菜例

ポイント2 調理方法や切り方を工夫しよう！

野菜は生で食べてもおいしいですが、調理方法や切り方を工夫することで、かさを変化させ食べることができます。以下の写真は70gの生のキャベツをゆでる・いためる・千切りでかさを比較した写真です。



70gの生のキャベツ



ゆでキャベツ



いためキャベツ



千切りキャベツ

よていこんだて



★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。

★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。

★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【海産物について】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが補食したえびやかに等が混入している場合があります。

エプロン・三角巾・マスク・ランチョンマットを忘れずに持ってこよう！

月	火	水	木	金
24 がっしきぎょうしき 2学期始業式 ひやしラーメン(かいそういり) きなこポテト ようなしかん	25 わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ	26 やさいカレー れいとうみかん	27 くらコッペパン しおワントンスープ チキンナゲット とうもろこし	28 ふしこきんしやう ねんこうしき 伏古北小6年給食なし ごはん しょうゆけんちんじる にほんかいさんほっけフライ のりのつくだに
ソフトラーメン、ham、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白いりごま、くさわかめ、刻み昆布、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、酢、からし、だし汁(おろあじ、昆布)/じやがいも、菜種油、きな粉、きび砂糖、食塩/なし缶	胚芽精米、大麦、清酒、炊き込みわかめ、白いりごま/凍り豆腐、こまつな、白みそ、赤みそ、だし汁(おろあじ、昆布)/レバー入メンチカツ【牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、つなぎ、でん粉、粉末状大豆蛋白、食塩、醤油、トマトケチャップ、香辛料、パン粉、バター粉、小麦粉、植物油脂】、菜種油	白飯、豚肉、赤ワイン、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、生姜、にんにく、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、食塩、黒胡椒、シナモン、スープ(鶏がら)/冷凍みかん	黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂糖)/ワントン皮、豚肉、清酒、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、食塩、黒胡椒、スープ(鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん)/鉄腕チキンナゲット【鶏肉、粒状植物性蛋白、パン粉、でん粉、トマイト、砂糖、乾燥おから、食塩、香辛料、蛋白加水分解物、小麦粉、とうもろこし粉、デキストリン、クッキー粉、植物油脂、菜種油、パーム油、トレハロース、加工でん粉、膨張剤、重曹、ヒロリン酸第二鉄、カラメル色素、調整水】、菜種油/とうもろこし、食塩	白飯/鶏肉、清酒、豆腐、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、だし汁(おろあじ、昆布、宗田)/日本海産ほっけフライ【ほっけ、パン粉、小麦粉、精製塩、イースト、ショートニング、植物油脂、グリセリン脂肪酸エステル、ドゥ糖全糖、とうもろこしでん粉、じゃがいもでん粉、さつまいもでん粉、イーストフード、バターミックス、ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤(グアーガム)】、菜種油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん、てんさい糖、水あめ
31 パスタシーフードトマトソース あおのりポテト	9/1 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 ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ	3 まつちやうしやう ねんこうしき 札苗小2年給食なし よこわりバンズパン キャロットポタージュ ハンバーグ パインかん	4 ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり
ソフトパスタ、ペーコン、むきえび、白ワイン、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、オリーブ油、バター、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒胡椒、オレガノ、赤ワイン、スープ(鶏がら)/じやがいも、菜種油、食塩、青のり	胚芽精米、大麦、バター、白ワイン、食塩、ペーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、バター、サラダ油、醤油、黒胡椒/いわしのカリカリフライ【真いわし、水飴、とうもろこし、馬鈴薯、蛋白加水分解物、車糖上白糖、生姜、並塩、発酵調味料、甜菜、じゃがいも乾燥マッシュポテト、でん粉、とうもろこしでん粉、じゃが芋でん粉、玄米粉、米粉パン粉、菜種油、パン酵母、白胡椒、菜種油、パーム油】、菜種油/つぶつぶレモンゼリー【水あめ、ぶどう糖含水結晶、車糖上白糖、異性化液糖、レモン濃縮果汁、デキストリン、寒天(ゲル化剤由来)、トレハロース、ゲル化剤(増粘多糖類)、V.C、香料、ヒロリン酸鉄、カラメル色素】	白飯/豚肉、清酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、だし汁(おろあじ、宗田、昆布)/野菜春巻【キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、植物油脂、しょうゆ、加工でん粉、発酵調味料、清酒、砂糖、オイスターソース、胡椒、春巻ミックス粉、小麦粉、でん粉、粉末状小麦蛋白、食塩、乳化剤、還元水あめ、粉末油脂、増粘剤】、菜種油/しらす干し、清酒、醤油、食塩、てんさい糖、系かつお、切りのり、青のり、白いりごま	横割パンズパン(卵・スキムミルク)/ペーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、バター、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、白胡椒、白ワイン、スープ(鶏がら)/ハンバーグ【食肉(鶏肉)、食肉(豚肉)、たまねぎ、粒状植物性たん白、難消化性デキストリン、つなぎ(でん粉)、つなぎ(粉末状植物性たん白)、果糖ぶどう糖液糖、ドマイト、ぶどう糖加工品、ボークス、発酵調味料、食塩、酵母エキス、加工油脂、チキノン、加工でん粉、クエン酸鉄Na】、菜種油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/パン缶	白飯、豚肉、清酒、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ビーマン、サラダ油、きび砂糖、みりん、白いりごま/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁(おろあじ、昆布)/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま

