

給食だより 夏休み号



令和 8 年 7 月 22 日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

25 日から夏休みが始まります。食事の時間は生活リズムに大きく関わりますので、夏休み中も自分で時間を決めて 1 日 3 食食べましょう。夏野菜は今は旬です。おいしい野菜をしっかりと食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



…野菜摂取強化月間…



札幌市では、市民の皆さんにもっと野菜を食べる習慣を持ってほしいと、平成 16 年から 8 月を『野菜摂取強化月間』、8 月 31 日を『野菜の日』としました。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいることから、成人で毎日 350 g 以上の野菜を摂取することが目標とされています。

令和 4 年度に行った札幌市健康・栄養調査では、市民（成人）が 1 日に食べる野菜の量は 284 g で、目標の 350 g まで、あと少し不足しています。

栄養バランスのとれた食生活の実践に向けて、野菜料理は 1 日に 5 皿を目安に食べることを目指しましょう。

野菜炒め



煮物



具だくさんのみそ汁



おひたし



サラダ

1 日 5 皿を目標に食べましょう！



札幌市の公式ホームページや札幌市学校給食栄養士会のホームページに野菜レシピがたくさん紹介されています。夏休み中の食事づくりに、ぜひ、ご活用ください。

8 月のよてい にんだて

牛乳は、毎日つきます。2 学期の給食は 24 日（月）から始まります。

月	火	水	木	金
24 2 学期始業式 レーズンパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ 冷凍みかん	25 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	26 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロケ りんご缶	27 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 国産温州みかんゼリー	28 野菜カレー フルーツミックス
31 チリドック（背割コップ、フランク） コーンクリームスープ パイン缶詰	9 / 1 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 ミニトマト	2 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 洋なし缶	3 ラム肉のピラフ 白花豆コロケ 冷凍みかん	4 和風そぼろごはん みそ汁 揚げいわしハンバーグ （照り焼きソース）

8 月 31 日は『野菜の日』です。28 日のメニューは、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、なすなどの野菜がたっぷり入った、年に一度の『野菜カレー』です。

