

給食だより 8月

◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和8年7月24日(金)

みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。	早ね早起きをしよう  生活リズムが乱れないよう、早ね早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気を付けよう  冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。
--	---	--	--

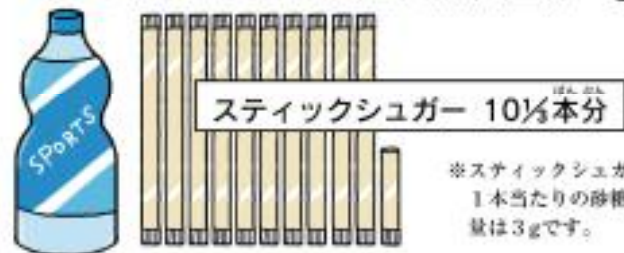
長い夏休み。家族や友だち、親せきなどいろいろな人と楽しく過ごせるとよいですね。

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



スポーツドリンクは、スポーツや外での遊びなどいつもより汗をたくさんかくときに飲むのはよいですが、毎日たくさん飲んでしまうと、砂糖のとりすぎで虫歯になりやすくなったり、太りやすくなったりします。

普段の水分補給は、水か麦茶にしましょう。





8月 よていこんだて

月	火	水	木	金
8/24 黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	25 ごはん さつまい ひじき春巻 おかかふりかけ	26 海藻入り冷やしラーメン きなこポテト アイスクリーム	27 わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ	28 野菜カレー 果物(冷凍みかん)
(ワタンスープ、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、鳥がら、豚骨、昆布、玉ねぎ、人参)(鶏肉、乾燥おから等)	(豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(たけのこ水煮、人参、豚肉、ひじき等)(しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、白ごま)	(ハム、もやし、きゅうり、人参、白ごま、くさわかめ、刻み昆布、むろあじ、昆布)(じゃがいも、きなこ)(牛乳、乳製品、水あめ等)※アイスは卵不使用です。	(胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま)(高野豆腐、小松菜、昆布、むろあじ)(牛肉、豚肉、玉ねぎ、豚レバー等)	(豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、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、トマトダイス缶、鶏がらスープ)
31 横割バンズ キャロットポタージュ ハンバーグ 果物(パイン缶)	9/1 ごはん 醤油けんちん汁 ホッケフライ のりの佃煮	2 パスタシーフード トマトソース 菁のりポテト	3 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ フルーツミックス	4 豚ミックス丼 みそ汁 たたききゅうり
(ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ)(豚肉、鶏肉、玉ねぎ等)	(鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(ほっけ等)(もみのり、ひじき、水あめ)	(ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマトホール缶、鶏がらスープ)(じゃがいも、青のり)	(胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ)(いわし、水あめ、とうもろこし、馬鈴薯、しょうが、乾燥マッシュポテト等)(みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶)	(豚肉、しょうが、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ水煮、人参、ピーマン、白ごま)(大根、油揚げ、むろあじ、昆布)(きゅうり、白ごま)

- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の ____ はスープ・だし用食材、____ は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、光陽小にお問合せください。

8/28(金) 新琴似小6年生 校外学習
9/8(火)、9(水) 新琴似小6年生 修学旅行



ほうれん草とコーンのサラダ



【材料 4人分】

ほうれん草 4束(80g)
ホールコーン 100g

A しょうゆ 小さじ1強
酢 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2
砂糖 小さじ1

白いりごま 小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでてから冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ② A の調味料でドレッシングを作る。
- ③ ほうれん草とコーン・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。

※ ハムを入れてもおいしく食べられます。

※ 水分量・調味料は適宜調整してください。

