

給食だより



札幌市立
新琴似緑小学校
新琴似西小学校

8~9月

令和8年7月24日(金)

1学期も今日で終わり、明日からは夏休みが始まります。夏休みの間に色々な出来事があることでしょう。心の宝箱にしまった素敵な思い出のお話を、聞かせてもらえることを楽しみにしています。

夏休みは生活が不規則になりがちです。もし不規則になってしまったら、まずは朝食をしっかりと食べることを心がけ、規則正しい生活リズムを取り戻すようにしましょう。まだ眠たくても、食欲がなくても、食べられるものだけでよいので、おなかに入れることが大切です。

次の給食が始まる頃には、暦の上ではもう立秋を過ぎますが、まだまだ暑い日は続きそうです。1日の元気の原因でもある朝ごはんをしっかりと食べて、2学期も元気に登校しましょう。



札幌市では、生活習慣病を予防する点から、野菜をたくさん摂取することを推進し、平成15年から「8月を野菜摂取強化月間」に定め、平成18年からは「毎月1日を野菜の日」として本市独自に事業を展開しています。

ピーマンやトマトなど夏の日差しに負けない鮮やかな色をした野菜が夏野菜に多いのは、植物自身が強い紫外線から身を守るためです。また、きゅうりやなすには、暑さでほてった体をクールダウンする働きがあります。



8月よていこんだて



牛乳は毎日200mLつきます

月	火	水	木	金
24 始業式 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ アイスクリーム	25 ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり	26 よこわりバンズパン キャロットポタージュ あげハンバーグ (ケチャップソース) パインかんづめ	27 野菜の日メニュー なつやさいカレー れいとうみかん 	28 ひやしラーメン きなこポテト ようなしかんづめ
ピラフ/胚芽米、大麦、バター、 ベーコン、ごぼう、玉葱、人参、 コーン、パセリ いわしのカリカリフライ(既製品) アイスクリーム(既製品)	ミックス丼/ごはん、豚もも肉、 生姜、厚揚げ、玉葱、たけのこ、 人参、ピーマン、白ごま みそ汁/大根、油揚げ たたききゅうり/きゅうり、 白ごま	ポタージュ/ベーコン、玉葱、 人参、じゃが芋、パセリ、牛乳、 豆乳、バター、脱脂粉乳、チーズ ハンバーグ(既製品)	カレー/ごはん、豚肩肉、玉葱、 かぼちゃ、人参、さやいんげん、 なす、ぶなしめじ、セロリ、生姜、 トマト缶、カレールウ	ラーメン/ソフトラーメン(冷)、 ハム、きゅうり、もやし、人参、 白ごま、茎わかめ きなこポテト/フレンチポテト、 きなこ
31 野菜(831)の日 わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ	9/1 ごはん けんちんじる にほんかいさんホッケフライ のりのつくだに	9/2 くろコッペパン しおワンタンスープ チキンナゲット ゆでとうもろこし	9/3 緑:6年生給食なし とりめし みそしる やさいはるまき	9/4 緑:6年生給食なし ひやしきつねうどん あおのりポテト うんしゅうみかんゼリー
わかめごはん/胚芽米、大麦、 炊き込みわかめ、白ごま みそ汁/高野豆腐、小松菜 レバー入りメンチカツ(既製品)	けんちん汁/鶏もも肉、人参、 大根、つきこんにゃく、豆腐、 ごぼう、長葱 日本海産ホッケフライ(既製品) のりの佃煮/もみのり、ひじき、 水あめ	ワンタンスープ/ワンタン皮、 豚肩肉、ほうれん草、もやし、 人参、メンマ、長葱、生姜 鉄腕チキンナゲット(既製品)	とりめし/胚芽米、大麦、生姜、 鶏もも肉、鶏むね肉、玉葱 みそ汁/あさり、ごぼう、小松菜 野菜春巻き(ひじき入)(既製品)	うどん/ソフト麺(冷)、長葱、 油揚げ、干し椎茸、ほうれん草 青のりポテト/フレンチポテト、 青のり 温州みかんゼリー(既製品)

★ 8月は“野菜摂取強化月間”、毎月1日も8月31日も“野菜(831)の日”です。

350g(小鉢に5杯が目安)を目標にもりもり食べましょう!

★ 毎月19日は“食育の日”です。

家族そろって楽しく食卓を囲めるように心がけましょう!

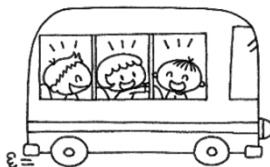




9月よていこんだて



牛乳は毎日200mLつきます

月	火	水	木	金
7 日本味めぐり ごもくごはん みそしる とりてん（味めぐり）	8 わふうそぼろごはん みそしる あげえびシュウマイ	9 くろコッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ パインかんづめ	10 ごはん スープカレー フルーツミックス	11 ひやむぎ きなこポテト おうとうかんづめ
五目ごはん/胚芽米、大麦、 鶏もも肉、油揚げ、白滝、人参、 ごぼう、たけのこ、干し椎茸、 ひじき みそ汁/豆腐、なめこ、長葱 とり天/鶏むね肉、生姜、卵	和風そぼろごはん/ごはん、 鶏ももひき肉、切り干し大根、 焼き豆腐、干し椎茸、ひじき、 白ごま、ごぼう、人参 みそ汁/大根、油揚げ えびシュウマイ（既製品）	チャウダー/あさり、ベーコン、 じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、 バター、牛乳、豆乳、脱脂粉乳、 チーズ サラダ/大根、ツナ、きゅうり、 人参、白ごま	スープカレー/鶏もも肉、生姜、 じゃが芋、かぼちゃ、セロリ、 さやいんげん、ぶなしめじ、 玉葱、トマト缶 フルーツ/みかん缶、パイン缶、 りんご缶、黄桃缶、梨缶	冷麦/ソフト冷麦、干し椎茸、 油揚げ、きゅうり、つと、長葱 きなこポテト/フレンチポテト、 きなこ
14 やきぶたチャーハン コーンフライ なし	15 ごはん みそけんちんじる さんまのかばやき ようなしかんづめ	16 かくしよく ミネストローネ （フードリサイクルタスいり） さばのこうみあげ いちごジャム	17 ビビンパプ すましじる （だいずフレークいり） ブルーベリーゼリー	18 ミートとスツキーニのスパゲティ ビーンズサラダ
焼豚チャーハン/胚芽米、大麦、 豚もも肉、長葱、生姜、人参、 玉葱、干し椎茸、コーン コーンフライ（既製品）	けんちん汁/鶏もも肉、豆腐、 つきこんにゃく、人参、大根、 ごぼう、長葱 さんまのかば焼き/さんま、 生姜、白ごま	ミネストローネ/ベーコン、 フードリサイクルタス、玉葱 じゃが芋、セロリ、トマト缶、 アルファベットマカロニ、人参 さばの香味揚げ/さば、生姜 いちごジャム（既製品）	ビビンパプ/ごはん、焼き豆腐、 豚ももひき肉、メンマ、生姜、 長葱、ほうれん草、人参、もやし、 白ごま すまし汁/大豆の華フレーク、 豆腐、ほうれん草、干し椎茸、 長葱 ブルーベリーゼリー-CFE（既製品）	スパゲティ/スパゲティ、玉葱、 豚肩ひき肉、パセリ、大豆水煮、 人参、マッシュルーム、セロリ、 スツキーニ サラダ/手亡豆、ハム、コーン、 むき枝豆、キャベツ、玉葱
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 エスカロップ ナムル	25 十五夜 にくうどん ごまだんご プルーン 
エスカロップ/胚芽米、大麦、 バター、パセリ、たけのこ、 豚もも肉、卵、パン粉、 玉葱、人参、生姜 ナムル/ほうれん草、もやし、 人参、白ごま	肉うどん/ソフト麺、豚もも肉、 油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、 人参、長葱、たまご茸 ごま団子/白玉もち、黒すりごま	・白玉ちはよくかんで食べましょう！ ・プルーンの中には種が入っています。 気をつけて食べましょう！		
28 緑:給食なし コーンピラフ こうやどうふのフライ こまつなサラダ	29 キーマカレー こまつなとコーンのサラダ	30 せわりコッペパン かぼちゃのポタージュ チキンウィンナー （ケチャップソース） なし	10/1 西:給食なし ごはん とうふのオイスターソースに ししゃものピリカラあげ いそあえ	10/2 しょうゆラーメン フレンチポテト パインかんづめ
ピラフ/胚芽米、大麦、バター、 ベーコン、玉葱、人参、コーン、 マッシュルーム、パセリ フライ/高野豆腐、白すりごま、 卵、パン粉、白ごま サラダ/ハム、小松菜、ひじき、 緑豆春雨	キーマカレー/ごはん、玉葱、 豚ももひき肉、人参、セロリ、 生姜、大豆水煮、レーズン、 パセリ、トマト缶 サラダ/小松菜、コーン、白ごま	ポタージュ/ベーコン、玉葱、 かぼちゃ、セロリ、牛乳、豆乳、 脱脂粉乳、チーズ、バター、 パセリ チキンウィンナー（既製品）	オイスターソース煮/豚もも肉、 豆腐、ピーマン、玉葱、長葱、 人参、生姜 ピリカラ揚げ/子持ちししゃも （魚卵入りカラフトししゃも） 磯和え/ほうれん草、もやし、 もみり	ラーメン/ソフトラーメン、 豚もも肉、メンマ、生姜、つと、 もやし、ほうれん草、茎わかめ、 玉葱、人参、長葱 フレンチポテト/フレンチポテト

☆ 野菜・果物は入荷状況によって変更になる（使用しない）場合があります。ご了承ください。

☆ 献立ごとの使用食材（調味料・だし・加工品は省略しています）を記載していますので、ご確認ください。
詳しい献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください。

☆ 海産物には、小さなえび・かに・貝類が付着している可能性があります。

☆ ししゃもはカラフトししゃも（カペリン）のメス（子持ち）を使用しています。

