



令和8年7月24日発行

給食だより



札幌市立太平南小学校・札幌市立新陽小学校



いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね。暑さに負けない食生活を心がけ、いろいろなことにチャレンジし、楽しい思い出をたくさん作ってほしいと思います。



なつやす

しょくせいかつ

夏休みの食生活のポイントは…

12 食育を推進しよう



朝食をとろう！

朝ごはんは、一日の元気スイッチを入れます。毎日しっかりと食べましょう！



水分補給をしよう！

夏は汗を多くかきます。こまめに水分をとり、脱水や熱中症を予防しましょう！



乳製品を取り入れながら、バランスの良い食事を！

給食のない日は、カルシウムが不足になりがちです。主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を食べましょう！



おやつは量と内容を考えよう！

冷たいものを多く食べると胃腸の働きが弱くなり食欲が低下します。食べ過ぎには注意しましょう！



おうちのひとと料理に挑戦してみよう！

ゆで卵の殻をむく・葉物をちぎるなど、簡単な調理の手伝いも家庭での食育になります。



8月は野菜摂取強化月間です！



健康維持のためにはどのくらいの野菜が必要か知っていますか？

大人の場合、1日の野菜の目標摂取量は350g、子どもは年齢によって量が違ってきますが、緑黄色野菜は両手に1杯、その他の野菜は両手に2杯を目安にしましょう。料理にすると、1皿分を約70gと考え、1日5皿(70g×5=350g)を目安に野菜をとることをおすすめします。

トマトなどそのまま食べられる野菜やゆで野菜を常備したり、汁物を具たくさんにしたり、めん料理にたっぷりの野菜をトッピングしたりするのもいいですね。

9/1には、夏野菜たっぷりの「やさしいカレー」を作ります！



緑黄色野菜:120g



その他の野菜:240g



サラダ



具たくさんのみそ汁



野菜の煮物



おひたし



野菜炒め



よてい こんだて



★牛乳は毎日200mL つきます。

★献立の下段は、調味料等を除く主な使用食材です。

★果物は天候や市場の状況によって、変更になる可能性があります。

★海産物全般における甲殻類・魚卵等の混入、加工品製造過程および調理中におけるアレルギーの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いします。

月	火	水	木	金
24  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【新陽:6年生なし】 ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ	26 くらコッペパン ワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし	27 ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり	28 かいそういりひやしラーメン きなこポテト ようなしかん
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・コーン・パセリ/まいわし・生姜・マッシュポテト/牛乳・乳製品・寒天	白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・オイスターソース/しらす干し・糸かつお・切りのり・青のり・ごま	パン/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/鶏肉・おから/とうもろこし	白飯/豚肉・生姜・厚揚げ・玉ねぎ/たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/きゅうり・ごま	ソフト冷やしラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま・茎わかめ・刻み昆布/冷凍フレンチポテト・きな粉/洋梨缶
31 わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ	9/1 やさいカレー れいとうみかん	2【新陽:6年生なし】 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	3【新陽:6年生なし】 ごはん けんちんじる 日本海産ホッケフライ のりのつくだに	4【新陽:6年生なし】 パスタシーフードトマトソース あおのりポテト
胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/高野豆腐・小松菜/牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉	白飯/豚肉・玉ねぎ・南瓜・人参・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/みかん	パン/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/鶏肉・豚肉・玉ねぎ/パイン缶	白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ほっけ/もみのり・ひじき	ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ/冷凍フレンチポテト・青のり



やさいた 野菜を食べよう!



オニオンチップ サラダ

たまねぎをカリカリに揚げて、サラダと合わせました。香ばしく揚げたたまねぎが食欲をそそります。

《材料》(4人分) ※()内の分量は目安です。

ハム…………… 20g (2枚)	酢…………… 小さじ2
きゃべつ…………… 100g (葉2枚)	砂糖…………… 小さじ1/2
きゅうり…………… 40g (2/5本)	A しょうゆ…………… 小さじ1/2
ホールコーン…………… 20g	塩…………… 少々
たまねぎ…………… 60g (3/5個)	黒こしょう…………… 少々
かたくり粉…………… 大さじ1	白いりごま…………… 小さじ1
揚げ油	
塩…………… 少々	

《作り方》

- ①ハム・きゃべつはせん切りにする。⑥残りのオニオンチップを上からきゅうりは縦半分にし、斜めに切る。
- ②たまねぎは半分に切り、スライスする。 ※給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。
- ③たまねぎにかたくり粉をまんべんなくつけ、少量ずつ揚げ、塩をふっておく。
- ④Aの調味料をあわせてドレッシングを作る。
- ⑤①とホールコーン、③の半量と④、白いりごまをよく混ぜる。

