

令和8年（2026年）
7月24日（金）発行
札幌市立白石小学校
札幌市立東札幌小学校

健康のために
1日にとりたい
野菜の目標量は
わかるかい？

札幌市民の
平均摂取量※は…

284g

350g

知ってる？

しょうぼり

？？？

目標量の
野菜をとるには
どうすればいいん
だろう…

はぁん!!

野菜を1日3回
食べる!!

1日3回
ベジだべさ!

まずは、
野菜を食べる回数を
増やすことを
意識してみれば
いいんじゃないかい？

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
傾向があるのだよ

えっ？
それなら
できそう!

※令和4年札幌市健康・栄養調査より

学校給食では、1日に必要な量の1/3（約100g）の野菜がとれるように献立を考えています。ご家庭では、毎日どのくらいの量の野菜をとれていますか？

1皿分（4年生の量）で約150gの野菜がとれます。

1日3回ベジだべさ！

8月は野菜摂取強化月間、毎月「1日」は野菜の日です。



減塩でおいしい野菜レシピ公開中!



SAPP RO 

ホームページはこちら





予定献立 (8/24~9/4) 白石小

2学期の給食は、始業式の日(24日)から始まります。給食袋(ランチマット・エプロン・三角巾・マスク)、ハンカチ、ティッシュを忘れずにご用意ください。

夏休みの間に、エプロンのサイズ確認や、パーツが外れ等のチェックをお願いします。

月	火	水	木	金
24 ごはん 野菜カレー くだもの 白飯/豚肉・玉ねぎ・南瓜・なす・人参・しめじ・セロリ・りんごソース・生姜・トマト缶詰・さやいんげん・にんにく・小麦粉・鶏ガラスープ・カレールウ・ケチャップ・ウスターソース・サラダ油・カレー粉・醤油/冷凍みかん	25 ソフトラーメン 海藻入り 冷やしラーメン きなこポテト くだもの ソフトラーメン/ハム・もやし・胡瓜・人参・茎わかめ・刻み昆布・ごま油・酢・白いりごま・醤油・からし/冷凍フレンチポテト・菜種油・きな粉・砂糖/黄桃缶詰	26 わかめごはん 味噌汁 レバー入り メンチカツ 胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白いりごま/高野豆腐・小松菜・味噌/牛肉・豚肉・豚レバー・豚脂・玉ねぎ・牛脂・大豆・でん粉・小麦粉・パン粉・菜種油	27 ごはん けんちん汁 日本海産 ホッケフライ たたききゅうり 白飯/鶏肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・つぎこんにゃく・長ねぎ・サラダ油・塩・醤油・酒/ほっけ・バターミックス・パン粉・大豆・菜種油/胡瓜・醤油・塩・ごま油・砂糖・白いりごま	28 ツイストパン ワンタンスープ チキンナゲット とうもろこし ツイストパン/ワンタン・豚肉・人参・もやし・ほうれん草・メンマ・にんにく・生姜・長ねぎ・サラダ油・醤油/鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・乾燥おから・塩・小麦粉・菜種油/とうもろこし・塩
			6年生 給食なし	
31 ごはん 豚ミックス丼 味噌汁 カラフルミニトマト 白飯/豚肉・厚揚げ・片栗粉・小麦粉・生姜・菜種油・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・サラダ油・醤油・白いりごま・砂糖/もやし・油揚げ・味噌/ミニトマト	9/1 ソフトパスタ パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ソフトパスタ/ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ・トマト缶詰・にんにく・マッシュルーム・小麦粉・オリーブ油・ウスターソース・鶏ガラスープ・中濃ソース・ケチャップ・サラダ油/冷凍フレンチポテト・菜種油・青のり	9/2 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 胚芽精米・大麦・バター・ごぼう・人参・ベーコン・玉ねぎ・コーン・にんにく・醤油・パセリ/まいわし・でん粉・米粉・乾燥マッシュポテト・生姜・菜種油/水あめ・レモン果汁・レモン・ゲル化剤・砂糖	9/3 ごはん さつま汁 ひじき春巻 おかかふりかけ 白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・ごぼう・大根・人参・こんにゃく・長ねぎ・味噌・サラダ油/たけのこ・人参・豚肉・醤油・ひじき・でん粉・小麦粉・菜種油/しらす干し・削り節・切り海苔・青のり・白いりごま・醤油	9/4 横割パンズパン キャロットポタージュ ハンバーガー (ハンバーグ+ケチャップソース) スライスチーズ くだもの 横割パンズパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・チーズ・サラダ油・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ・パセリ/鶏肉・豚肉・粒状植物性たん白(大豆)・玉ねぎ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース/スライスチーズ/パイン缶詰
☆めざせ! どさんこフードマスター				

☆牛乳(200cc)は 毎日つきます。

☆使用する主な食材を掲載しています。調味料など少量のもので表示しないものもあります。

(献立材料欄の/は、献立の区切りです。)

☆市場の状況等で使用する食材を変更する場合もあります。

☆海産物全般(ししゃも、塩わかめ、小魚など)には、小さいえびや、カニ等の混入や付着がある可能性があります。



元気に過ごそう夏休み!

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことを「夏ばて」といいます。症状は「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」「食欲がない」「めまい」など、人それぞれです。暑い日には体力を消耗するので無理をせず過ごしましょう。

1日3食きちんと食べましょう

栄養が不足すると、体が疲れやすくなります。夏休み中も朝ごはんをしっかりと食べて栄養補給をしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを崩さないことも大切です。



「主菜」「副菜」落ちに注意しましょう

暑い日には、冷たい麺類がさっぱりして食べやすいですが、麺だけの食事では「主食」である炭水化物以外の栄養が不足しがちです。麺にハムや卵、野菜などの具を加えたり、おかずをもう1品プラスしたりするなど、できるだけ栄養を補いましょう。

