

きゅうしよくだより 8月



令和8年（2026年）7月24日発行

◆◆札幌市立資生館小学校◆◆

明日から夏休みです。休みの日は、どうしても生活リズムが乱れ、食事がおろそかになりがちです。暑い夏を元気に過ごすためにも、まずは、早起きをして、朝ごはんを食べることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんを食べて元気にすごしましょう

朝ごはんを食べると
脳にエネルギーが補給
され、頭のはたらきがよ
くなります。

夏休みも



早寝



忘れずに！



朝ごはんを食べると
体温が上がって体が目
覚め、活動しやすい状
態になります。



8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」としています。1日に350g以上の野菜を取ることを目標としています。まだまだ不足している人が多い状況です。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で食べると上手にとることができます。



水分補給で、熱中症を防ぎましょう。

★水分を摂るときは、水やお茶を飲みましょう。牛乳もおすすめです。

・500mlの清涼飲料水には、およそ50gの糖分が含まれています。

★水かお茶を、1日に数回に分けて、こまめにとりましょう。一度に飲む量は、コップ1杯程度です。

・起きた時、運動の前、食事の時、入浴後、寝る前などに飲みましょう。

★のどが渇く前に飲みましょう。

★1日3食をしっかり食べましょう。ごはんや汁物、野菜や果物にも水分は含まれています。



●・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび ＊バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。 ※シャモ・しらす干し・昆布・貝類には小さなえびがついていることがあります。

8・9月 よていこんだて

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
冷やしラーメン（海藻入り） きなこポテト ＊洋なし缶	わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ	ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	●◆黒コッパパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし	豚ミックス丼 みそ汁 冷凍みかん
ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 くわがめ きざみ昆布 いりごま/じゃがいも きなこ 油/洋なし缶/	胚芽米 大麦 わかめ いりごま/高野豆腐 小松菜 みそ/牛肉 豚肉 豚レバー 玉ねぎ でん粉 小麦粉 パン粉 油/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 オイスターソース 小麦粉 でん粉 油/しらす干し 鰹節 のり いりごま/	黒コッパパン 卵 脱脂粉乳 黒砂糖/ワタシ 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/鶏肉 植物性たん白 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 とうもろこし粉 クラッカー粉 油/とうもろこし/	精白米 豚肉 小麦粉 でん粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン いりごま/大根 油揚げ みそ/冷凍みかん/
31日	1日	2日	3日	4日
◇パスタシーフードトマトソース 青のりポテト	◆ごぼうピラフ 揚げハンバーグ（ケチャップカレーソース） ◆★アイスクリーム	＊野菜カレー たたききゅうり	●◆角食 レタス入りミネストローネ ●◆★白身魚のハーブフライ ＊★いちごジャム	ごはん けんちゃん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮
ソフトパスタ ベーコン えび あさり いちご 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ ハセリ トマトホール 小麦粉 油/じゃがいも 青のり 油/	胚芽米 大麦 ハター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 コン パセリ/鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 植物性たん白 油/牛乳 水あめ/	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす いんげん しめじ セロリ りんご しょうが にんにく 小麦粉 油/きゅうり いりごま/	角食 卵 脱脂粉乳/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ トマト缶 セロリ/たら にんにく パセリ バジル 卵 粉チーズ 小麦粉 パン粉 油/いちご 水あめ/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ほっけ パン粉 小麦粉 でん粉 油/のり ひじき 水あめ/
7日	8日	9日	10日	11日
冷麦 ●★かぼちゃの天ぷら パイン缶	●◆★エスカロップ ナムル	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	●◆ロールパン ◆あさりのチャウダー 大根サラダ みかん	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え 資生館小 遠足
ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/かぼちゃ 小麦粉 卵 油/パイン缶/	胚芽米 大麦 ハター たけのこ パセリ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく/ほうれん草 もやし 人参 いりごま/	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆 ハセリ レーズン ホールトマト 油 小麦粉/小松菜 コン いりごま/	ロールパン 卵 脱脂粉乳/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ハセリ 油 小麦粉 ハター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 いりごま/みかん/	精白米/豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 油/カラフト持ちししゃも 小麦粉 でん粉 油/ほうれん草 もやし のり/
14日	15日	16日	17日	18日
ミートとズッキーニのス パゲティ ビーンズサラダ（玉ねぎ ドレッシング）	五目ごはん みそ汁 サバの香味揚げ	和風そぼろごはん みそ汁 ◇揚げえびシュウマイ	●◆黒角食 チリコンカン コーンフライ 野菜バイキング（ミニトマト・ きゅうり・とうもろこし）	ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え
スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム スズキニ セロリ にんにく ハセリ 小麦粉 オリーブ油/手亡豆 枝豆 ハム コン キャベツ 玉ねぎ/	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらす 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/鯖 生姜 にんにく 小麦粉 でん粉 油/	精白米 鶏肉 豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき ごぼう 人参 いりごま/大根 油揚げ みそ/玉ねぎ いたよりだいすり身 えび 小麦粉 パン粉 植物性たん白 油/	黒角食 卵 脱脂粉乳 黒砂糖/豚肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ/とうもろこし パン粉 生乳 小麦粉 食物油脂 全粉乳/ミニトマト きゅうり とうもろこし/	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが みそ/キャベツ 豚肉 ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 小麦粉 ホタテエキス カキエキス 油/小松菜 白菜 すりごま/
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	焼豚チャーハン ●★高野豆腐のフライ ＊梨 資生館小 開校記念日	スープカレー ＊フルーツミックス 
			胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コン 干しいたけ グリンピース/高野豆腐 小麦粉 卵 すりごま パン粉 油/梨/	精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ しめじ 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく ホールトマト/みかん缶 桃缶 パイン缶 梨缶 りんご缶/
28日	29日	30日	10月1日	10月2日
山鼻小・資生館小 振替休業日	◆コーンピラフ ●★ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	ビビンパ 大豆フレークのすまし汁 ★ブルーベリーゼリー	●◆背割りコッパ ◆かぼちゃのポタージュ セルブドック（ウインナー） ＊りんご	ごはん けんちゃん汁（みそ味） 秋刀魚のかば焼き からし和え
	胚芽米 大麦 ベーコン 玉ねぎ 人参 コン マッシュルーム パセリ ハター/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 いりごま 油/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	精白米 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし いりごま ごま油/大豆フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ/ブルーベリー果実 寒玉/	背割りコッパ 卵 脱脂粉乳/ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリ ハセリ 小麦粉 ハター 油 牛乳 チーズ スキムミルク 豆乳/鶏肉 豚肉 水あめ/りんご/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/秋刀魚 小麦粉 でん粉 油 いりごま/焼きちくわ ほうれん草 もやし/