

給食だより 8月

2026年7月24日（金） 澄川中学校

今日で、1学期の給食が終わりました。6月と7月には、北海道食べよう献立を給食で実施し、資料配付と動画を校内放送で紹介しました。

実施後、アンケートフォームで感想等を聞きますと、北海道の野菜のよさや美味しさを改めて知り、また食べたいという声が多くありました。2学期以降も、美味しく学べる給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。



8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市の健康づくり計画「健康さっぽろ21」では、生活習慣病を予防するために、成人では野菜を1日あたり**350g以上**食べることを目標にしています。これは野菜のおかずで5皿分に相当します。令和4年の調査結果では、札幌市民（成人）が、1日に食べている野菜の量は、平均で284gでした。目標の350gまでは、あと約70gでした。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」といった働きが期待できます。

札幌市では8月を『野菜摂取強化月間』として様々な取り組みをしています。

給食1食分では、野菜を約100gとれるようになっています。8月25日には、**野菜カレー**が給食にでます。1食で約190gの夏野菜をたっぷり食べることができます。



❁ 牛乳は毎日200mlつきます。

メニューの下欄に、その日の給食で使う主な食材を記載しています。（／は献立の区切りです。）醤油や砂糖などの調味料類は省略していますが、御活用ください。果物は、市場の影響で急遽変更になる場合があります。揚げ油（菜種油）は、毎回ろ過していますが、献立により一部使い回していますので御容赦ください。

予定献立

月	火	水	木	金
24日 749Kcal	25日 835Kcal	26日 716Kcal	27日 712Kcal	28日 791Kcal
ロールパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ 小松菜とコーンのソテー	ごはん 野菜カレー フルーツミックス	ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶	ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 冷凍みかん	ごはん 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト
ベーコン ジャが芋 たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ／ ハンバーグ／ホールコーン 小松菜	精白米 豚肉 たまねぎ 南瓜 にんじん なす さやいんげん ぶなしめじ セロリー りんご しょうが にんにく／みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶	冷やしソフトラーメン ハム にんじん きゅうり ホールコーン 白すりごま／さつま芋 菜種油 ／パイン缶	胚芽精米 大麦 ラム肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ／白花豆コロッケ 菜種油 ／冷凍みかん	精白米／豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 厚揚げ 菜種油 たまねぎ りんご 白ごま ／だいこん 油揚げ／ミニトマト
31日 736Kcal	9月1日 782Kcal	2日 736Kcal	3日 742Kcal	4日 809Kcal
背割コッペ コーンクリームスープ チリドッグ 冷凍みかん	ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロッケ 洋なし缶	とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー	和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ
背割コッペ／ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ／ ポークウインナー／冷凍みかん	精白米／ベーコン 小松菜 春雨 ホールコーン／ひじき春巻 菜種油 ／なす 菜種油 豚肉 にんじん 長ねぎ 干し椎茸 しょうが	冷やしソフトめん 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ／チーズ フォンデュサンドコロッケ 菜種油／洋なし缶	胚芽精米 大麦 鶏肉 たまねぎ ／白身魚フライ 菜種油／きゅうり 白ごま／温州みかんゼリー	精白米 豚肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 白ごま しょうが ／ごぼう にんじん／高野豆腐 小松菜／いわしハンバーグ 菜種油