

いただきます 8月

2026年（令和8年）7月24日 澄川小学校 澄川西小学校 給食だより

夏は、暑さや強い陽射しなどの環境によるストレスなどで体調が乱れがちです。夏を元気にすごすためには、三食バランスの良い食事を取り、睡眠・休養を十分にとることが大切です。

食欲がない時でも、栄養価の高いものやスープなど口にしやすいものを少しずつ食べて気力・体力を回復させて、元気にすごしましょう。

8月よていにこんだて



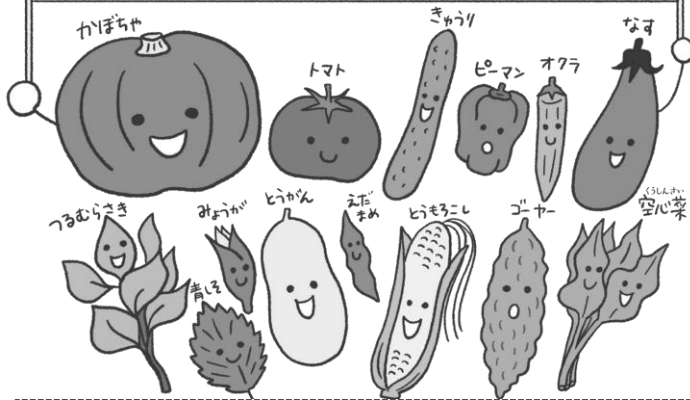
月	火	水	木	金
24 （め ん） 海藻入り 冷やしラーメン きなこポテト くだもの	25 （ごはん） わかめごはん みそ汁 メンチカツ	26 （ごはん） ごはん けんちん汁 ほっけフライ のりのつくだ煮	27 （パ ン） 黒コッペパン 塩ワントンスープ チキンナゲット とうもろこし	28 （ごはん） 野菜カレー くだもの
牛乳★ソフトラーメン/ロースハム・もやし・人参・きゅうり・きわめ・きざみ昆布・ごま油・白ごま/醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・辛子★じゃがいも・揚げ油/きなこ・きび砂糖・食塩★（予定 洋梨缶）	牛乳★胚芽精米・大麦・酒/たきこみわかめ・白ごま★高野豆腐・小松菜・みそ★レバー入りメンチカツ（冷凍食品 牛肉・豚肉・小麦・大豆）・揚げ油	牛乳★白飯★鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・醤油・食塩・酒★日本海産ほっけフライ（冷凍食品 小麦・大豆）・揚げ油★もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・てんさい糖・水あめ	牛乳★パン（卵）★ワントン皮・豚肉・酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・酒・食塩・胡椒★チキンナゲット2個（冷凍食品 鶏肉・小麦・大豆）・揚げ油★とうもろこし・食塩	牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・なす・ぶなしめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油/小麦粉・油・カレー粉/カレールウ（小麦）・ウスターソース・トマト缶・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・胡椒・シナモン・鶏がらスープ★（予定 冷凍みかん）
31 （め ん） ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト	※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳（200ml）は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。（冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載） ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾（帽子）、マスク、ランチマットを御用意ください。 ☆記名をお願いします。 ◎身支度（エプロン・三角巾・マスク）がないと盛り付けや配り係などは、できません。			
牛乳★スパゲティ（乾麺）・オリーブ油・油/豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油/ズッキーニ・揚げ油/小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース（りんご）・醤油・食塩・胡椒・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★じゃがいも・揚げ油/青のり・食塩				



せっしゅきょう か
8月は野菜摂取強化月間

8月31日は野菜の日

だい い す なつ や さい
大好き、夏野菜！



北海道はおいしい野菜をたくさん作っています。

でも…野菜の摂取量は、
47都道府県中46位。
下から2番目です。

北海道産の新鮮でおいしい
野菜をもっとたくさん食べま
しょう。

8月は野菜摂取強化月間です。8月31日は831の^{やさい}ごろあわせで野菜の日です。

野菜はビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれています。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体に良い働きをするものが多く発見されています。

夏に旬をむかえる夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。夏の体に必要な栄養や水分が多く含まれています。北海道産の野菜もたくさんとれる季節です。

おうちでも、旬の夏野菜を使った料理を食べて、夏を元気にすごしましょう。

給食で人気の野菜を使ったメニュー かんたんにできる野菜メニュー！夏休みにぜひ！

〈小松菜とベーコンのサラダ〉(4人分)

〈材 料〉

小松菜 120g
もやし 60g
ベーコン 30g
白いりごま 小さじ1

A しょうゆ 大さじ1/2
酢 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2
砂糖 少々



〈作り方〉

- ① ベーコンはせん切りに切り、からいりして油をきって冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでてから、水で冷まし、一口大に切る。
- ③ もやしはゆでて水で冷ます。
- ④ Aの調味料をまぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜とベーコン、ごま、ドレッシングをよくまぜて、できあがり！

※小松菜をほうれん草やその他の葉物野菜にかえても！

〈たたききゅうり〉(4人分)

〈材 料〉

きゅうり 200g (2本)
白いりごま 大さじ1/2

A しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
塩 少々

〈作り方〉

- ① きゅうりは乱切りにして、軽くゆでて水で冷ます。
- ② 水気を切ったきゅうりをAの調味料であえる。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上げにごまを加えてできあがり！

※きゅうりは、さっとゆでると味がしみこみやすくなります。

