

8月

## 給食だより



札幌市立上篠路中学校・札幌市立太平中学校

2026・7・24

## 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」と定めています。札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」の目標では、1日に野菜を(大人)350g以上の摂取としています。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯です。令和4年札幌市健康・栄養調査によると札幌市民の1日の成人の野菜摂取量は、男性289g、女性280gとあと一皿程度足りない状況です。8月は北海道の様々な野菜が旬をむかえます。栄養豊富な夏野菜を食べて暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 1日5皿が目標です

350gの野菜は、野菜料理5皿分の量になります。

煮たり炒めたりすることでかさが減り、  
よりたくさんの野菜を食べる事ができます。

食べる回数を増やすことで  
野菜摂取量が増える傾向にあります。



おひたし



煮物



野菜炒め



サラダ



具たくさんの味噌汁

…など

## 8月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。

| 月                                                                                                                                                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 木                                                                                                                                                                                                                             | 金                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>24</div> <div>始業式</div> <div></div>                                                                                                   | <div>25</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>・背割りコッペ</li><li>・コーンクリーム<br/>                        スープ</li><li>・チリドック</li><li>・冷凍みかん</li></ul></div> <div>コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／ホークウィンナー・ケチャップ・中濃ソース・玉ねぎ・トマトピューレ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>26</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>・和風そぼろごはん</li><li>・味噌汁<br/>                        (高野豆腐・小松菜)</li><li>・揚げ<br/>                        いわしハンバーグ</li></ul></div> <div>鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・醤油・油揚げ・ひじき／凍り豆腐・小松菜・味噌／玉ねぎ・にんじん・ねぎ・大豆・でん粉・魚介すり身(たら)・いわし・味噌・しょうが・マッシュポテト・魚雑・にんにく</div> | <div>27</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>・ピリカラ<br/>                        冷やしラーメン</li><li>・シナモンポテト</li><li>・パイン缶詰</li></ul></div> <div>ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・ごま・味噌・醤油・たまねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤／さつまいも・シナモン</div> | <div>28</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>・とりめし</li><li>・白身魚フライ</li><li>・たたききゅうり</li><li>・国産温州<br/>                        みかんゼリー</li></ul></div> <div>胚芽精米・大麦・醤油・鶏肉・しょうが・玉ねぎ／ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉／きゅうり・醤油・ごま油・ごま／みかん果汁</div> |
| <div>31</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>・野菜カレー</li><li>・フルーツミックス</li></ul></div> <div>豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・さやいんげん・ぶなしめじ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・カレールウ・中濃ソース・ケチャップ・醤油・シナモン／くだもの缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・なつみかん)</div> | <div>☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の／は、献立の区切りです。</div> <div>☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。</div> <div><div><div>ピーマン 1個<br/>40g</div><div></div></div><div><div>トマト 1個<br/>200g</div><div></div></div><div><div>きゅうり 1本<br/>100g</div><div></div></div><div><div>なす 1個<br/>70g</div><div></div></div><div><div>チンゲン菜 1株<br/>100g</div><div></div></div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |