

きゅうしょく 給食だより 8.9月号

【家庭数配付】

令和8年7月24日
札幌市立拓北小学校

やさい 野菜を食べよう！

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定め、札幌市民の野菜摂取量の増加を推進しています。

《 やさい 野菜350g は、野菜料理5皿が目安です 》

もくひょう
目標は
にち
1日350g

おとな もくひょうりょう
※大人の目標量です



さっぽろしみん やさい ふぞく 札幌市民は野菜が不足ぎみ？

令和4年札幌市健康・栄養調査結果によると、20歳以上の札幌市民の野菜摂取量は平均で1日284g。「健康さっぽろ21（第三次）」で目標としている数値は350g以上/日ですので、1日におよそ1皿分の野菜が不足していることになります。

ミニトマト、きゅうり、ブロッコリーを盛り合
わせ、小学3年生以上で1皿約70g
(小学1、2年生はミニトマト、きゅうり
はんりょう やさい やさい
半量)の野菜がとれる野菜サラダです。



がつ よてい 8・9月の予定こんだて

月	火	水	木	金
24日 始業式 横割りバンズ キャロットポタージュ ハンバーグ パイン缶詰	25日 キーマカレー 野菜サラダ	26日 冷やしラーメン(海藻入り) きなこポテト 冷凍みかん	27日 6年生なし わかめごはん みそ汁(高野豆腐・小松菜) レバー入りメンチカツ	28日 ごはん けんちん汁(しょうゆ) 日本海産ホッケフライ のりのつくだ煮
横割りバンズ/ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/ハンバーグ 揚げ油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし/パイン缶詰	白飯 豚肉もも 赤ワイン たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 赤ワイン 食塩 黒こしょう オールスパイス ナツメグ/ミニトマト きゅうり ブロッコリー マヨネーズ	ソフトラーメン ハム(ロース) もやし きゅうり にんじん ごま油 白ごま くきわかめ 刻み昆布 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風味調味料 穀物酢 からし むろあじ 昆布/じゃがいも 揚げ油 きなこ きび砂糖 食塩/冷凍みかん	米 おおむぎ 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/凍り豆腐 こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/レバー入りメンチカツ 揚げ油	白飯/鶏肉もも 清酒 豆腐(木綿) つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 醤油 食塩 むろあじ 昆布 宗田/日本海産ホッケフライ 揚げ油/もみのり 干ひじき 醤油 清酒 みりん風味調味料 てんさい糖 水あめ
31日 黒コッペパン ワンタンスープ(塩) チキンナゲット とうもろこし	9月1日 肉炒め丼 みそ汁(大根・油揚げ) たたききゅうり	2日 パスタシーフードトマトソース 青のりポテト	3日 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ アイスクリーム	4日 ごはん さつま汁 野菜春巻(ひじき入り) おかかふりかけ
黒コッペパン/ワンタン皮 豚肉肩 清酒 にんじん ほうれんそう もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油 醤油 食塩 黒こしょう 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し たまねぎ にんじん/鉄腕チキンナゲット 揚げ油/とうもろこし 食塩	白飯/豚肉肩 メンマ にんじん サラダ油 もやし こまつな 醤油 みりん風味調味料 たまねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 白ごま/だいこん 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま	ソフトパスタ ベーコン(バラ) むきえび 白ワイン たんざくいか あさり水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう オレガノ 赤ワイン 鶏がらスープ/じゃがいも 揚げ油 食塩 青のり	米 おおむぎ バター 白ワイン 食塩 ベーコン(バラ) ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ サラダ油 食塩 醤油 黒こしょう/いわしのカリカリフライ 揚げ油/アイスクリーム	白飯/豚肉肩 清酒 さつまいも 豆腐(木綿) 板こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/野菜春巻(ひじき入り) 揚げ油/しらす干し 清酒 醤油 食塩 てんさい糖 糸かつお 切りのり 青のり 白ごま

9月の予定こんだて



月	火	水	木	金
7日 背割りコッパ チリコンカン コーンフライ 梨	8日 ビビンパ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー	9日 冷麦(きゅうり入り) かぼちゃの天ぷら パイン缶詰	10日 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	11日 ごはん けんちん汁(みそ) さんまのかば焼き からし和え(ほうれん草・もやし・ちくわ)
背割りコッパパン/豚ひき肉 いんげんまめ たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ サラダ油 きび砂糖 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 醤油 食塩 黒こしょう カレー粉 チリパウダー パプリカ オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ/コーンフライ 揚げ油/なし	白飯 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ サラダ油 清酒 みりん風調味料 トウバンジャン にんじん ほうれん草 もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 唐辛子(一味)/大豆の華フレーク 豆腐(木綿) ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ 醤油 清酒 食塩 かたくり粉 むろあじ 宗田 昆布	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ だし汁 つと きゅうり 長ねぎ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 むろあじ 昆布/西洋かぼちゃ 小麦粉 全卵 食塩 揚げ油/パイン缶詰	米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン(バラ) たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ サラダ油 食塩 黒こしょう/ほっけ 食塩 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま 揚げ油/ハム(ロース) 緑豆はるさめ ひじき こまつな 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし	白飯/鶏肉 豆腐(木綿) つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/さんま 小麦粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 しょうが 白ごま かたくり粉/焼き竹輪 ほうれん草 もやし 醤油 きび砂糖 からし
14日 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ みかんジャム	15日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラあげ いそ和え(小松菜・もやし)	16日 肉うどん ごまだんご(塩) 梨	17日 五目ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) サバの香味あげ	18日 スープカレー フルーツミックス (汁あり)
角食/ベーコン(バラ) じゃがいも にんじん レタス マカロニ トマト缶詰 セロリー ケチャップ 醤油 食塩 黒こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら たまねぎ/真だち切り身 にんにく 白ワイン 食塩 黒こしょう パセリ バジル 小麦粉 全卵 パン粉 粉チーズ 揚げ油/みかんジャム	白飯/豆腐(木綿) 豚肉もも ビーマン たまねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 食塩 黒こしょう 清酒 みりん風調味料 かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち) かたくり粉 小麦粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 トウバンジャン/こまつな もやし 切りり 醤油	ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎだけ 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 昆布/白玉もち 黒すりごま きび砂糖 食塩/なし	米 おおむぎ 食塩 鶏肉 油揚げ しらたき にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料/豆腐(木綿) なめこ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/さば切り身 しょうが にんにく 醤油 清酒 かたくり粉 小麦粉 揚げ油	白飯 鶏肉 白ワイン オリーブ油 じゃがいも 西洋かぼちゃ なたね油 揚げ油 さやいんげん ふなしめじ たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく サラダ油 カレー粉 トマト缶詰 醤油 赤ワイン 食塩 黒こしょう チリパウダー 鳥がら 煮干し 昆布/みかん缶詰 パイン缶詰(ピーセス) りんご缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 上白糖
21日 	22日 国民の休日 	23日 秋分の日 	24日 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 黄桃缶	25日 遠足のため給食なし
28日 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰	29日 和風そぼろごはん みそ汁(大根・油揚げ) あげえびシュウマイ	30日 しょうゆラーメン フレンチポテト りんご	- 牛乳は毎日 200ml つきます。 - 果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。 - 下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。 - 冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。	
黒コッペパン/あさり ベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 穀物酢/パイン缶詰	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サラダ油 ごぼう にんじん 赤みそ 醤油 清酒 きび砂糖 みりん風調味料 唐辛子(一味)/だいこん 油揚げ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/えびシュウマイ 揚げ油	ソフトラーメン 豚肉もも メンマ しょうが にんにく 清酒 サラダ油 つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ 醤油 みりん風味 食塩 黒こしょう 鳥がら 豚骨 昆布/じゃがいも 揚げ油 食塩 黒こしょう/りんご		