



給食だより

令和6年7月25日
札幌市立手稲宮丘小学校

明日からいよいよ夏休みですね。暑さに負けずに楽しく夏休みを過ごすために、生活リズムを崩さず、しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。

～8月は野菜摂取強化月間です～

札幌市では、平成16年度（2004年）から8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。野菜の摂取量は、国や札幌市では成人1日あたり350g以上とることを目標にしています。この機会に、今が旬のおいしい野菜を食べましょう。



野菜 350g ほどのくらい？

料理にすると、野菜料理 5 皿分が目安です

小皿・小ばち1つで野菜約70gに相当するので、1日5つ分食べると約350gになります。野菜炒めなどの野菜がメインのおかずは、小皿2つ分として考えます。



サラダ



おひたし



きんぴらごぼう



野菜炒め



かぼちゃの煮物

★お知らせ★

「MOTTO 野菜が食べたくなるレシピコンテスト★2024」を開催します！



西保健センターでは、西区民を元気にするような、たのしくおいしい野菜のレシピを西区の小中学校・高校の皆さんから集めています！応募期間は 7月16日（火）～8月16日（金） です。夏休み中、野菜を使ったおいしい料理を考えてみませんか？

応募者全員に参加賞を、受賞者には野菜詰め合わせもプレゼント！

詳しくは、「札幌市 西保健センター MOTTO 野菜が食べたくなる野菜レシピコンテスト」で [検索](#) してみてください。



8・9月 よていこんだて



月	火	水	木	金
8/26 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー 5年生宿泊学習	27 ぶたすきどん みそしる たたききゅうり 5年生宿泊学習	28 ロールパン むぎいりやさいスープ チキンナゲット えだまめ 5年生夏休み振替！ 6年生心の劇場	29 やさいカレー フルーツカクテル 5年生夏休み振替	30 パスタシーフード トマトソース もりあわせサラダ サラダのマヨネーズは、小袋に入ったものを1人1個提供いたします。
胚芽精米・米粒麦・バター・トマト缶詰・カットチキンウインナー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース／かぼちゃコロッケ【既製品】／ブルーベリーゼリー【既製品】	白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草／木綿豆腐・わかめ・長ねぎ・むらあじ・昆布／きゅうり・ごま	ロールパン／バラベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・押麦・とりがら／チキンナゲット【既製品】／枝豆	白飯・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・トマト缶詰／果物缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・なし・夏みかん）・りんごジュース	ソフトパスタ・バラベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・トマト缶詰／ミニトマト・ブロッコリー・きゅうり・マヨネーズ

月	火	水	木	金
9/2 たきこみいなり みそしる かぼちゃのてんぷら	3 ごはん さつまじる サバのソースやき おひたし 西区産小松菜を 使用します！ 	4 レーズンパン イタリアンスープ プリカツ とうもろこし	5 ぶたミックスどん きゅうりのからしづけ れいとうみかん 西区産ピーマンを 使用します！ 	6 ひやむぎ ごまポテト パインかん
胚芽精米・米粒麦・油揚げ・にんじん・干椎茸・ひじき・ごまのり／小松菜・たまぎたけ・玉ねぎ・むろあじ・昆布／かぼちゃ・全卵	白飯／鶏肉・さつまいも・木綿豆腐・こんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田・昆布／さば・しょうが・ごま／小松菜・白菜・糸かつお	レーズンパン／バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・マカロニ・とりがら／プリカツ【既製品】／とうもろこし	白飯・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま／きゅうり・ごま／冷凍みかん	ソフト冷麦・油揚げ・干椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ・むろあじ・昆布／じゃがいも・ごま／パイン缶詰
9 ごもくごはん すましじる ぶりのなんぶあげ	10 まめとひきにくのカレー かぼちゃサラダ	11 くらコッパン レタスイり ミネストローネ サケフライ コールスローサラダ フードリサイクルレタス使用	12 開校記念日 	13 にくうどん ごまだんご れいとうみかん 十五夜メニュー 
胚芽精米・米粒麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干椎茸・グリーンピース／そうめん・つと・干椎茸・長ねぎ・ほうれん草・むろあじ・昆布・宗田／ぶり・全卵・ごま	白飯・牛肉・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レーズン／かぼちゃ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ごま	黒コッパン／バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリ・とりがら／サケフライ【既製品】／キャベツ・にんじん・ホールコーン	開校記念日	ソフトめん・豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たまぎたけ・むろあじ・昆布／白玉もち・ごま／冷凍みかん
☆牛乳(200ml)は毎日付きます。 ☆献立の下に使用している食材を記載していますが、調味料・スパイスは記載していません。 ☆天候や流通の関係で、青果物は変更する可能性があります。 ☆ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。	17 ごはん けんちんじる ほっけのオートミール フライ のりとあさりのつくだに	18 コッパン かぼちゃのポターージュ メンチカツ パインかん	19 ごはん とうふのトロトロに カラフトししゃもの ピリカラあげ きよほう 西区産小松菜を 使用します！ 	20 ひやしラーメン あおりのポテト りんご
	白飯／鶏肉・木綿豆腐・こんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田／ほっけ・全卵・オートミール／あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ	コッパン／バラベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／メンチカツ【既製品】／パイン缶詰	白飯／木綿豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく／カラフトししゃも(手持ち)／巨峰	ソフトラーメン・ロースハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・にんじん・ごま・むろあじ・昆布／じゃがいも・青のり／りんご
24 ビビンパブ あげぎょうざ こまつなスープ いつものビビンパは具も一緒に炊き上げますが、ビビンパは白いごはんの上に具をのせ、自分で混ぜて食べます。	25 くらコッパン こまつなのクリームに やさいコロッケ バナナ	26 スूपカレー フルーツミックス 西区産ピーマンを 使用します！ 	27 しょうゆラーメン シナモンポテト なし	
白飯・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま／ぎょうざ【既製品】／バラベーコン・小松菜・はるさめ・ホールコーン・昆布・むろあじ	黒コッパン／バラベーコン・小松菜・マカロニ・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク／野菜コロッケ【既製品】／バナナ	白飯・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・ピーマン・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・トマト缶詰・とりがら・煮干し・昆布／果物缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・なし)	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・荳わかめ・とりがら・豚骨・昆布／さつまいも／なし	
30 さげごはん みそしる カレーコロッケ	10/1 ごはん スンドゥブチゲ あげポークシュウマイ きりぼしだいこんの ナムル	2 よこわりバンズ あさりのチャウダー あげハンバーグ (ケチャップソース) りんご	3 ごはん ピリカラすきやき さんまのたつたあげ ミニトマト	4 パスタミートソース あさりのカリッとサラダ
胚芽精米・米粒麦・鮭・炊き込みわかめ・ごま／厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布／ポテトコロッケ(カレー味)【既製品】	白飯／木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・とりがら・昆布・煮干し／ポークシュウマイ【既製品】／切り干し大根・ほうれん草・にんじん・ごま	横割バンズ／あさり・バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／ハンバーグ【既製品】／りんご	白飯／豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまぎたけ・ごま・しょうが・にんにく・りんご／さんま・しょうが／ミニトマト	ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・トマト缶詰／あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま