

きゅうしょくだよい

札幌市立前田中央小学校

札幌市立手稲鉄北小学校

2026年8月

いよいよ明日から夏休みです。元気に楽しく過ごしてほしいと思いますが、夜更かしや朝寝坊、冷たい飲み物の飲み過ぎや暑さで食欲がなくなるなど、食生活の乱れが心配です。充実した夏休みが送れるように、規則正しい生活と朝・昼・夕の3食をしっかりと食べるように心がけてほしいと思います。

月	火	水	木	金
24日 始業式 ごはん さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ	25日 冷やしラーメン (海藻入り) きなこポテト 洋なし缶	26日 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ ブルーベリーゼリー	27日 野菜の日献立 野菜カレー 冷凍みかん	28日 黒コッペパン ワントンスープ塩味 チキンナゲット とうもろこし
31日 ごはん けんちん汁醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	☆牛乳は毎日 200ml つきます。 ☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。 ☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかにが混ざっている場合があります			

831(やさい)の語呂合わせから、8月は野菜摂取強化月間です。野菜には、生活習慣病を予防する上で欠かせない食物せんい、カリウム、ビタミンなどが含まれています。生活習慣病は、大人だけでなく子どもでもなりうる病気です。健康づくりや生活習慣病予防のためにも積極的に野菜を食べましょう。

8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月31日(月)	
ごはん 牛乳 さつま汁 野菜春巻(ひじき入) おかかふりかけ		冷やしラーメン(海藻入り) 牛乳 きなこポテト(冷凍) 洋なし缶		ごぼうピラフ 牛乳 いわしのカリカリフライ(1個) ▲ブルーベリーゼリー-CFE		野菜カレー 牛乳 みかん(冷凍)		黒コッペパン 牛乳 ワントンスープ塩 チキンナゲット とうもろこし		ごはん 牛乳 けんちん汁 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	
	(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
白飯	80	ソフトラーメン(冷)	100	米(はいが精米)	60	白飯	80	黒コッペパン	50	白飯	80
牛乳	206	ハム(ロース)	10	おおむぎ(米粒麦)	7	豚肉肩	10	牛乳	206	牛乳	206
豚肉肩	5	もやし	25	バター	2	赤ワイン	0.5	ワンタン皮	10	鶏肉もも	5
清酒	0.5	きゅうり	10	白ワイン	1	たまねぎ	70	豚肉肩	10	清酒	0.5
さつまいも	30	にんじん	3	食塩	0.3	西洋かぼちゃ	25	清酒	0.5	豆腐(木綿)	40
豆腐(木綿)	20	ごま油	0.5	ベーコン(バラ)	5	にんじん	15	清酒	0.5	つきこんにやく	15
板こんにやく	10	白ごまむき	1	ごぼう	20	なす	10	にんじん	7	にんじん	10
にんじん	10	くきわかめ(冷凍)	4	たまねぎ	35	さやいんげん(冷凍)	10	ほうれんそう	10	だいこん	25
だいこん	15	道産刻み昆布(冷凍)	10	にんじん	10	ぶなしめじ	5	もやし	10	ごぼう	10
ごぼう	7	醤油(濃口)	21	にんにく	0.3	セロリ	4	メンマ(塩蔵)	10	長ねぎ	10
長ねぎ	8	きび砂糖	5	ホールコーン(冷凍)	8	りんご	3	長ねぎ	10	油(サラダ)	0.3
油(サラダ)	0.3	清酒	1	パセリ 乾	0.08	しょうが	0.3	しょうが	0.5	醤油(濃口)	3.5
赤みそ	2.4	みりん風調味料	0.5	油(サラダ)	0.5	にんにく	0.3	にんにく	0.2	食塩	0.2
白みそ	3.5	穀物酢	6	醤油(濃口)	3.2	油(サラダ)	0.5	油(サラダ)	0.2	清酒	1
清酒	1	からし	0.1	黒こしょう	0.03	小麦粉(薄力粉)	4.5	醤油(濃口)	0.9	むろあじ(だし用)	1.1
むろあじ(だし用)	1.1	むろあじ(だし用)	2	牛乳	206	油(サラダ)	3.2	清酒	0.5	昆布(だし用)	1
宗田(だし用)	1.1	昆布(だし用)	1.5	いわしのカリカリフライ	21	カレー粉	0.36	食塩	0.8	宗田(だし用)	1.1
昆布(だし用)	1	水	160	油(なたね)	2.1	カレールー	3.2	黒こしょう	0.03	水	120
水	115	牛乳	206	ブルーベリーゼリー-CFE	40	ウスターソース	2.7	鳥がら(スープ用)	8	日本海産ホッケフライ	40
野菜春巻(ひじき入)	50	フレンチポテト	75			トマト缶詰(ダイス)	4.5	豚骨(スープ用)	8	油(なたね)	4.8
油(なたね)	5	油(なたね)	3			ケチャップ	2.3	昆布(だし用)	0.5	もみのり	1.9
しらす干し(微乾燥品)	5	きな粉(全粒大豆)	3			醤油(濃口)	0.9	煮干し(だし用)	0.5	ひじき(干し)	0.13
清酒	0.5	きび砂糖	3.5			赤ワイン	1	玉ねぎ(スープ用)	1.5	醤油(濃口)	2.5
醤油(濃口)	0.3	食塩	0.02			食塩	0.25	にんじん(スープ用)	1.5	清酒	1
食塩	0.1	なし缶詰(西洋)	58			黒こしょう	0.03	水	150	みりん風調味料	1.3
てんさい糖	0.2					シナモン(粉)	0.01	鉄腕チキンナゲット	36	てんさい糖	1.3
糸かつお	0.5					鶏がらスープ(濃縮)	8	油(なたね)	4.5	水あめ	1
切りのり	0.3					水	63	食塩	0.2	水	16
青のり(素干し)	0.1					牛乳	206				
白ごま(むき)	3					冷凍みかん	60				