

給食だより

8月

令和8年7月24日

札幌市立東園小学校

8月31日は
「野菜の日」



いよいよ明日から夏休みが始まります。生活リズムを崩さないよう元気に過ごしましょう。
2学期は始業式から給食がありますので、給食だより8月号をお届けします。

野菜のおはなし

食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」を定めています。指定野菜とは全国的に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり計15品目となりました。1年を通して安定して供給されるよう、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」で生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

ブロッコリーはこんな野菜！

- ・アブラナ科の仲間、食べる部分は花のつぼみと若い茎
- ・栄養たっぷりの緑黄色野菜
- ・本来の旬は冬で、寒さにあたるとうまみが増す



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ



8月よていにこんだて

月	火	水	木	金
24 541 ^{キロ} ごぼうピラフ 冷) いわしの カリカリフライ つぶつぶレモンゼリー 2学期始業式・早出し	25 641 ^{キロ} ごはん さつまじる 冷) やさいはるまき おかかふりかけ	26 598 ^{キロ} くろコッペパン しおワタンスープ 冷) チキンナゲット とうもろこし	27 582 ^{キロ} やさしいカレー れいとうみかん 	28 614 ^{キロ} ひやしラーメン きなこポテト ようなし(かんづめ)
はいが精米 おおむぎ パター ベーコン ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ホールコーン パセリ/冷いわしのカリカリフライ(まいわしとうもろこし 調味料)/つぶつぶレモンゼリー(レモン 寒天 調味料)	精白米/豚肉肩 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ みそ/冷) 野菜春巻(キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ にんじん オイスターソース 調味料)/しらす干し 糸かつお 切りのり 青のり 白ごま	黒コッペパン/ワタンスープ 豚肉肩 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/冷) 鉄腕チキンナゲット(鶏肉 乾燥おから とうもろこし粉 調味料)	精白米 豚肉肩 たまねぎ 西洋かぼちゃ にんじん なす さやいんげん ぶなしめじ セロリー りんご しょうが にんにく カレールウ ダイスト マト	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり にんじん ごま油 白ごま くわがめ 道産刻み昆布/冷フレンチポテト きな粉
31 624 ^{キロ} わかめごはん みそしる 冷) レバー入り メンチカツ	9/1 589 ^{キロ} ごはん けんちんじる 冷) 日本海産 ホッケフライ のりのつくだに	2 592 ^{キロ} ハンバーガー (よこわりバンズ+ 冷ハンバーグ) キャロットポタージュ パイン	3 655 ^{キロ} ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり	4 622 ^{キロ} ソフトパスタ シーフード トマトソース あおのりポテト 早出し給食
はいが精米 おおむぎ 炊き込みわかめ 白ごま/凍り豆腐 こまつな みそ/冷レバー入り メンチカツ(牛肉 玉ねぎ 豚レバー 豚肉 調味料)	精白米/鶏肉もも 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/冷日本海産ホッケフライ(ほっけ 調味料)/もみのり ひじき 水あめ	横割バンズ 冷)ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 調味料)/バター たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳	精白米 豚肉もも しょうが 厚揚げ たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン 白ごま/だいこん 油揚げ みそ/きゅうり ごま油 白ごま	ソフトパスタ ベーコン むきえび たんざくいか あさり たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ トマトピューレ ホールトマト缶/冷フレンチポテト 青のり