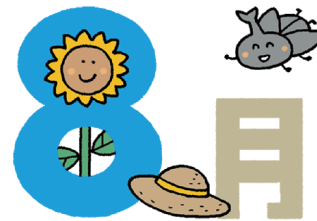


給食だよい



2026年7月24日（金）札幌市立富丘小学校・札幌市立稲積小学校

たの
楽しい
なつ やす
夏休み



なつやす ちゅう せいかつ ととの
夏休み中も生活リズムを整えよう！

たいせつ はや はや お あさ
大切にしてほしい 早ね・早起き・朝ごはん

よ ぶかしや あさ ねぼうをすると、せいかつ りズムが くず 壊れて
しまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように
決まった じかん 時間に起きて、ね 寝るようにしましょう。

はや はや お かぞく あさ じゅんぴ
早ね早起きをして、家族で朝ごはんの準備をしたり、
うんどう 運動をしてみませんか？



げん き
元気に
すごそう



なつ
夏ばてに

ちゅう い
注意！



げんき なつ の
元気に夏を乗り切るには、バランスのと
れた食事と水分補給、十分な睡眠をとるこ
とが大切です。夏バテにならないように気
を付けましょう。

つめ た き
冷たいものの食べすぎに気をつけよう



つめ た いちよう はたら き
冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて
食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギ
ーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすくな
ります。

8月の予定献立



月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
黒コッペパン しおワタンスープ チキンナゲット フルーツミックス	ごはん さつまい 野菜春巻 おかかふりかけ	冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	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	野菜カレー 冷凍みかん
黒コッペパン/ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・豚骨・鶏がら・煮干し・玉ねぎ/チキンナゲット(冷凍)/缶詰(みかん・バナナ・りんご・黄桃・なし)	白飯/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/野菜春巻(冷凍)/しらす干し・糸かつお・切りのり・青のり・ごま	ソフトラーメン・ハム・もやし・胡瓜・人参・ごま油・ごま・茎わかめ・刻み昆布/フレンチポテト(冷凍)・きなこ/なし缶	胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/高野豆腐・小松菜/レバー入りメンチカツ(冷凍)	白飯・豚肉・玉ねぎ・南瓜・人参・なす・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・カレールー・トマト缶・キャベツ・鶏がら/冷凍みかん
31 横割りパンズパン かぼちゃのポタージュ ハンバーグ パイン缶	★2学期初日から給食があります★ 清潔なランチマット、エフロン、三角巾、マスクを忘れずに！ ★牛乳は毎日200mLつきます。★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。			
パンズパン/ベーコン・南瓜・玉ねぎ・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・サトウ芋・チーズ・鶏がら/ハンバーグ(冷凍)・キャベツ/パイン缶				



8月は野菜摂取強化月間です



札幌市民は野菜不足？

成人で毎日 350g、子どもでも 280g以上の野菜摂取が目標です！



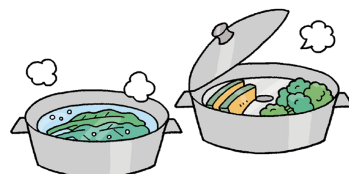
令和4年度に実施した「札幌市健康・栄養調査」の結果では、市民（成人）の1日の野菜摂取量は平均 284g で、目標の 350g 以上とれている人の割合は 29.8% でした。

今が旬で栄養が豊富な夏野菜をたっぷり食べて、暑さに負けない健康な体を作りましょう。



野菜をたくさん食べるには…

野菜は生のままだと、「かさ」が多くて、量そのものがあまり食べられません。煮物やあえ物など、煮たり茹でたり加熱することで、「かさ」が減ってたくさん食べることができます。



～ 御家庭で作ってみませんか？ ～

札幌市の学校給食レシピの紹介です



小松菜サラダ

材料＜4人分＞

小松菜 …… 100g（3束）
 ハム …… 30g（3枚）
 春雨 …… 20g
 ひじき …… 1.5g（小さじ1/2）
 しょうゆ …… 小さじ1/2
 砂糖 …… 少々

A { しょうゆ …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ1と1/3
 酢 …… 大さじ2/3
 洋からし …… 少々
 ごま油 …… 小さじ1/3

「カルシウム」たっぷりの小松菜と「食物繊維」の多いひじきを組み合わせ、子どもたちにも人気の和風サラダです。

作り方

- ① ひじきを水につけてもどし、しょうゆと砂糖で煮て下味をつける。
- ② 小松菜・春雨はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③ ハムはせん切りにする。
- ④ ①・②・③とAのドレッシングをよく混ぜる。



給食では、衛生面を配慮して食材をゆでています。

あさいのカリッとサラダ

材料＜4人分＞

あさり水煮 …… 60g
 A { しょうが …… 1かけ
 しょうゆ …… 小さじ2/3
 みりん …… 小さじ1/2
 小麦粉 …… 大さじ1/2
 片栗粉 …… 大さじ1/2
 揚げ油 …… 適量

きゃべつ …… 80g（小玉1/5）
 にんじん …… 20g（小1/6本）
 きゅうり …… 40g（1/2本）

B { しょうゆ …… 大さじ1/2
 酢 …… 小さじ2
 砂糖 …… 小さじ1
 洋からし …… 少々
 ごま油 …… 小さじ2/3
 白いりごま …… 大さじ1/2

「鉄」がたっぷり含まれているあさりを、油でカリッと揚げたサラダです。あさが苦手な人もおいしく食べられます。

作り方

- ① しょうがはすりおろし、Aであさりに下味をつける
- ② 小麦粉と片栗粉を合わせ、①につけ油で揚げて冷ましておく。
- ③ キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。
- ④ Bの調味料を合わせてドレッシングを作り、②・③・白いりごまと混ぜる。



給食では、衛生面を配慮して食材をゆでています。

