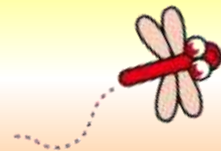




給食だより 8・9月

札幌市立旭小学校・札幌市立豊園小学校

令和8年(2026年)7月24日



8月は「野菜摂取強化月間」です

札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」と定め、野菜摂取量を増やし、栄養バランスのとれた食生活を実践することや、地産地消の普及啓発を行っています。また、全国青果物商業協同組合連合会など9つの関係団では、8月31日を「野菜の日」に制定しています。

野菜は、1日におよそ350gとるのが目安とされています。これは、刻んだ生野菜で両手に3杯くらいになる量です。1回の食事ですと考えると、とても多く感じますが、おひたし、煮物、炒め物など野菜料理にすると、約5皿分くらいです。また、様々な種類の野菜をバランスよく食べることも大切です。緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230gを目安に食べるようにするとよいとされています。

野菜は、朝ごはんでも食べることが大切です。豊平区では、朝、野菜を食べる「ベジモーニング」を推奨しています。ぜひ、夏休みにご家庭で意識していただければと思います。

緑黄色野菜の目安量

100gをはかってみると...



淡色野菜の目安量

200gをはかってみると...



8～9月 よていにんだて

★牛乳は毎日200mL つきます

月		火		水		木		金	
24	☆始業式☆	25	旭6年生無し	26	豊園6年生無し	27		28	
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 白飯／鶏肉、豆腐、ｺﾆﾔｸ、人 参、大根、牛蒡、長葱／ホッケ、 ﾊﾞﾝﾎﾞ粉、小麦粉／のり、ひじき		黒コッペパン 塩ワタンスープ チキンナゲット とうもろこし 黒ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ／ﾜﾀﾝｽｰﾌﾟ、豚肉、人 参、ほうれん草、もやし、ｷﾞｬﾂ、長 葱、生姜、ｺﾆﾔｸ／鶏肉、おから、 小麦粉／とうもろこし		ごはん さつまい 野菜春巻 おかかふりかけ 白飯／豆腐、豚肉、薩摩芋、豆 腐、ｺﾆﾔｸ、人参、大根、牛蒡、長 葱、味噌／ｷﾞﾔﾂ、ひじき、豚肉、 春雨、玉葱、人参、小麦粉／し らす、糸ｶﾂ、のり、青のり、ｺﾆﾔ		冷やしラーメン (海藻入り) きなこポテト 洋梨缶詰 ｼｵﾄﾗｰﾖｳ、ﾏ、もやし、胡瓜、人 参、ｺﾆﾔ、茎ﾌｻ、昆布／じゃが 芋、きなこ、洋梨缶		わかめごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) レバー入り メンチカツ 胚芽米、大麦、ﾏ、ｺﾆﾔ／凍り 豆腐、小松菜、味噌／牛肉、玉 葱、豚肉、小麦粉	
8/31	8月31日は、 831(やさいの日)!	9/1		2		3		4	
☆野菜を食べよう献立☆ 野菜カレー 冷凍みかん 白飯、豚肉、玉葱、南瓜、人参、な す、ｷﾞﾔｸﾞ、しめじ、ｷﾛﾘｰ、りん ご、生姜、ｺﾆﾔｸ小麦粉、ﾖﾂﾄﾏﾄ／ みかん		背割コッペ キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰 背割ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ／ﾊﾞｰｺﾆ、玉葱、人参、 じゃが芋、小麦粉、ﾊﾞｰｰｰｰ、ｽ ﾂﾐﾙｸ、牛乳、豆乳／鶏肉、豚肉、 玉葱／ﾊﾞﾝﾎﾞ缶		豚ミックス丼 味噌汁 (大根・油揚げ) たたききゅうり 白飯、豚肉、生姜、小麦粉、厚揚げ、 玉葱、筍、人参、ﾄｰﾏﾄ、ｺﾆﾔ／ 大根、油揚げ、味噌／胡瓜、ｺﾆﾔ		パスタシーフードトマトソース 青のりポテト ｼｵﾄﾊﾞｰ、ｽﾀ、ﾊﾞｰｺﾆ、ﾏ、ｲﾁ、ｲﾁ、玉 葱、人参、ﾏｯｼｭｰﾙｰﾑ、ｷﾛﾘｰ、ｺﾆﾔ、 小麦粉、ﾄﾏﾄ／じゃが芋、青の り		ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ つぶつぶレモンゼリー 胚芽米、大麦、ﾊﾞｰｰｰ、ﾊﾞｰｰｰ、牛 蒡、玉葱、人参、ｺﾆﾔ、ｺﾆﾔ／ま いわし、とうもろこし／水 飴、寒天、レモン	

月	火	水	木	金
7 和風そぼろごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) 揚げえびシュウマイ 白飯、鶏肉、豆腐、切干大根、椎茸、ひじき、ゴマ、生姜、牛蒡、人参、味噌／大根、油揚げ、味噌／玉葱、トマト、イモ、豚肉、小麦粉	8 コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨 コッペパン／豚肉、イモ、豆、玉葱、じゃが芋、人参／コーン、パン粉、生乳、小麦粉／梨	9 ビビンバ 大豆フレークの すまし汁 ブルーベリーゼリー 白飯／豚肉、イモ、人参、もやし、ほうれん草、玉葱、りんご、生姜、コンニャク、マ／大豆の華フルク、豆腐、ほうれん草、長葱、椎茸／ブルーベリー、寒天	10 冷麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶詰 リト冷麦／油揚げ、椎茸、つと、胡瓜、長葱／南瓜、小麦粉、卵／黄桃缶	11 廻4年生無し 五目ごはん 味噌汁 (豆腐・なめこ) サバの香味揚げ 胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、牛蒡、筍、ひじき、椎茸、グリルパスタ／豆腐、なめこ、長葱、味噌／サバ、生姜、コンニャク、小麦粉
14 スープカレー フルーツミックス (シロップあり) 白飯、鶏肉、コンニャク、じゃが芋、南瓜、サインゲン、しめじ、玉葱、セリ、りんご、生姜、トマト／みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、梨缶	15 豊園2年生無し 角食 レタス入り ミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム 角食／パスタ、じゃが芋、玉葱、人参、イモ、マヨネーズ、トマト、セリ／たらこ、コンニャク、小麦粉、卵、パン粉、チーズ／いちご	16 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす 白飯／パスタ、小松菜、春雨、コーン／筍、人参、豚肉、ひじき、小麦粉／なす、豚肉、人参、長葱、椎茸、生姜、コンニャク、味噌	17 パスタミートソース ビーンズサラダ リトパスタ、豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セリ、コンニャク、小麦粉、トマト／手亡豆、枝豆、ハム、コーン、キャベツ、玉葱、ゴマ油	18 廻給食無し 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨 胚芽米、大麦、豚肉、長葱、生姜、コンニャク、人参、玉葱、コーン、椎茸、グリルパスタ、ゴマ油／凍り豆腐、小麦粉、ゴマ、卵、パン粉／梨
21 ☆敬老の日☆ 	22 ☆国民の休日☆ 	23 ☆秋分の日☆ 	24 ★十五夜献立★ ★和食の達人②★ 肉うどん ごまだんご(塩) 巨峰 リトめん、豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長葱、椎茸、たまご／白玉餅、ゴマ／巨峰	25 廻6年生無し コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ 胚芽米、大麦、バター、コーン、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、ゴマ／ハム、春雨、ひじき、小松菜、ゴマ油
28 廻 豊園 ☆振替休業日☆ 	29 背割コッペ かぼちゃの ポタージュ セルフドック (ウインナー) 黄桃缶詰 背割コッペ／パスタ、南瓜、玉葱、セリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ／鶏肉、豚肉／黄桃缶	30 キーマカレー 小松菜と コーンのサラダ 白飯、豚肉、玉葱、人参、セリ、生姜、コンニャク、大豆、レーズン、小麦粉、トマト／小松菜、コーン、ゴマ	★しらす、わかめ、ししゃものお腹の中や貝類など、海産物全般にはごくまれに小さなえび、かにが混入していることがあります。 ★ししゃもは、基本的にメスの子持ちカラフトししゃもを使用します。オスの場合にも、ごくまれにメスが混入することがあります。また、カレイや、魚体を丸ごと食べる「いわしの加加ワリ」には、まれに魚卵が残存する可能性があります。 ★献立の下に、たまかな食材を表示しています。／が献立の区切りです。アレルギーなどで、詳しい献立表が必要な方は、お知らせください。 ★天候等の影響で、くたものや一部の食材が変更になることがあります。ご了承ください。 ★ご不明な点などございましたら、豊園小学校 栄養教諭(吉田)までお問い合わせください。	

9月は「食生活改善普及運動月間」です

食事を
おいしく、
バランスよく



毎日プラス
1皿野菜



野菜1日350g
(野菜料理5皿分)
以上を目標に!

おいしく減塩
1日マイナス2g



毎日のくらしに
withミルク

牛乳には、骨や歯を作るために大切な栄養素のカルシウムが、200mLあたりに227mgも含まれています。ほかに、たんぱく質やビタミン類が豊富です。