

# 給食だより



札幌市立美しが丘緑小学校  
札幌市立美しが丘小学校  
令和6年7月25日

## 夏休みも3食しっかり食べる工夫を！

朝ごはんは体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのエネルギーを補給する大切な食事です。夏休みの間も朝ごはんをしっかりと食べると、毎日元気に過ごしていただけます。



暑い時期は冷たい麺を食べるご家庭も多いのではないのでしょうか？麺のみだと栄養が偏りがちになってしまうので、豚肉・卵・ツナ缶等のたんぱく質やトマトやきゅうり、ほうれん草などの野菜をプラスし、具沢山にすると1品でも栄養バランスが整います。毎日の汁三菜を用意し、バランスを考えてごはんを作ることはとても大変です。具沢山にして一品料理にする、夕ご飯を多めに作り翌日活用する、カット野菜や缶詰を使用するなどの工夫もおすすめです。

### 夏のおすすめ食材



#### 豚肉

糖質の代謝を促すビタミン B1 がたっぷりです。豚しゃぶなどにすると余分な脂が落ちさっぱりと食べられます。

#### 夏野菜

旬の夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富です。



#### 香辛料



カレー粉やにんにく、大葉などを使うことで、食欲増進の効果が期待できます。

## 8・9月の献立紹介

☆8月29日(木)：野菜カレー、8月30日(金) 盛り合わせサラダ

8月は野菜摂取強化月間です。野菜たっぷりの献立を盛り込んでいます。

☆8月29日(木) とうもろこし、9月4日(水) レタス入りミネストローネ

フードリサイクルで栽培されたとうもろこし、レタスを使用します。

☆9月6日(金)：ごまだんご

今年の十五夜は9/17(火)です。少し早いですがお月見だんごの風習を子どもたちに伝えます。

☆ミニトマト：9月5日(木) 枝豆：9月6日(金)

トマトと枝豆が9月に限り、清田産のものを提供予定です。

1学期同様ポーラスターほうれん草としいたけについても清田産のものを使用予定です。



## 8月のこんだて

月	火	水	木	金
26日 ●チキンウインナーライス ●南瓜コロッケ ブルーベリーゼリー	27日 豚すき丼 みそしる たたききゅうり	28日 ☆●ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	29日 野菜カレー フルーツカクテル とうもろこし	30日 パスタシーフード トマトソース 盛り合わせサラダ
<b>26日は給食袋を忘れずに！</b>			<b>美小 6年生 給食なし(校外学習)</b>	<b>緑小 6年生 給食なし(校外学習)</b>
胚芽精米 大麦 バター チキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/かぼちゃコロッケ/ブルーベリーゼリー-CFE	豚肉 しらたき 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ 醤油 ほうれん草/豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ/きゅうり 醤油 こま油 こま	ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ 押麦 醤油/鉄腕チキンナゲット/枝豆	豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 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 小麦粉 醤油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 梨缶 なつみかん缶 りんご/とうもろこし	ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく パセリ 小麦粉 醤油/ミニトマト ブロッコリー きゅうり マヨネーズ (卵不使用)

盛り合わせサラダ：卵不使用のマヨネーズをかけて食べます。

月	火	水	木	金
<b>2日</b> 鮭ごはん みそしる ●カレーコロッケ	<b>3日</b> ごはん みそしる ☆とり天 磯和え 	<b>4日</b> ☆●ロールパン レタス入りミネストローネ ☆高野豆腐のフライ コールスローサラダ	<b>5日</b> ごはん ビリカラすき焼き さんまの竜田揚げ ミニトマト 	<b>6日</b> 肉うどん ごまだんご 枝豆 
胚芽精米 大麦 鮭 醤油 炊き込みわかめ ごま/厚揚げ 小松菜 みそ/ポテコロッケ (カレー味)	キャベツ 油揚げ みそ/鶏肉 醤油 しょうが にんにく 小麦粉 卵/ほうれん草 もやし 醤油/	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス マカロニ セロリー 醤油/凍り豆腐 醤油 小麦粉 ごま 卵 パン粉/キャベツ 人参 コーン	豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ ごま ごま油 醤油 豆板醤 にんにく しょうが りんご/さんま しょうが 醤油 小麦粉/ミニトマト	豚肉 醤油 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎだけ/白玉ちりごま 醤油/枝豆
<b>9日</b> ●ほうれん草ピラフ 揚げいわしハンバーグ ●フルーツサワー 	<b>10日</b> ビビンパブ 揚げぎょうざ 小松菜スープ	<b>11日</b> ☆●ツイストパン ●かぼちゃのポターージュ メンチカツ パナナ	<b>12日</b> 豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け 冷凍みかん	<b>13日</b> 冷やしラーメン 青のりポテト りんご 美小 全学年 給食なし (スマイルアドベンチャー)
胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草 醤油/いわしハンバーグ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 なつみかん缶 ヨーグルト	豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし ごま 長ねぎ しょうが にんにく ごま油/ぎょうざ/ベーコン 小松菜 緑豆春雨 コーン 醤油	ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ セロリー パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/メンチカツ/パナナ	豚肉 醤油 しょうが 小麦粉 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/きゅうり ごま/冷凍みかん	ハム もやし きゅうり コーン 人参 ごま油 ごま 醤油/じゃがいも/りんご
<b>16日</b> 	<b>17日</b> ごはん けんちんじる ☆ほっけのオートミールフライ のりとあさりの佃煮	<b>18日</b> ☆●コッペパン イタリアンスープ 北海道産ブリカツ とうもろこし	<b>19日</b> スープカレー フルーツミックス	<b>20日</b> ●コーンピラフ ☆チキンクラッカー揚げ 冷凍みかん
鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉/あさり しょうが 醤油 水あめ	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 醤油/北海道産ブリカツ/とうもろこし	鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく/みかん缶 パイン缶 りんご缶 梨缶 黄桃缶	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 クラッカー	
<b>23日</b> <b>振替休日</b> 	<b>24日</b> たきこみなり みそしる ☆かぼちゃの天ぷら 	<b>25日</b> ☆●横割パンズ ●あさりのチャウダー ☆●揚げハンバーグ りんご	<b>26日</b> ごはん さつまじる ☆●ちくわチーズつめ揚げ おかかぶりかけ	<b>27日</b> しょうゆラーメン シナモンポテト 黄桃缶 
胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ 醤油 ごま あまのり/小松菜 たもぎだけ 玉ねぎ みそ/かぼちゃ 小麦粉 卵	あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ハンバーグ/りんご	豚肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵/しらす干し 醤油 ごま	豚肉 メンマ しょうが にんにく 醤油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 荳わかめ/さつまいも/黄桃缶	
<b>30日</b> 五目ごはん すましじる ☆ぶりの南部揚げ 	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳は毎日200ml付きます。</li> <li>・☆は卵を使用しています。・●は乳を使用しています。</li> <li>・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。</li> <li>・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。</li> </ul> </div> 			
胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリンピース 醤油/そうめん つと しいたけ 長ねぎ ほうれん草 醤油/ぶり 醤油 小麦粉 卵 ごま				