



きゅうしょくだより

【家庭数配付】

令和8年（2026年）7月24日

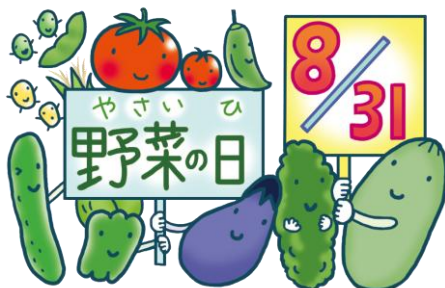
札幌市立山の手南小学校

札幌市立山の手小学校

今日で1学期の給食は終了となり、明日から1か月ほど夏休みですね。これからいよいよ暑さも夏本番となります。夏休みを充実したものにするためには、体調管理も大切です。しっかり食事をして夏ばてを予防しましょう。

野菜のことをもっと知ろう！

野菜はおもに体の調子を整えるもとなり、私たちの健康を守るうえでとても大切なはたらきをする食べ物です。8月31日は、語呂合わせで「やさい（8.31）」の日です。北海道は、これから地域でとれた野菜がよりおいしくなる季節です。野菜のよいところを知って、積極的に食べましょう。



野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる

旬の季節は、その食べ物が一番とれて、おいしく、栄養価も高いといわれています。旬の野菜を取り入れることで、四季の移り変わりを感じることができます。



野菜のよさ② 健康づくりに役立つ

緑黄色野菜（カロテンを多く含む）

その他の野菜



野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維が多く含まれています。とくにカロテン（ビタミンA）を多く含む野菜は「緑黄色野菜」といいます。

野菜摂取目標量は「**350g**」

野菜は1日におよそ350gとるのが目安とされています。

刻んだ生野菜だと



両手3杯くらい

野菜料理にすると



約5皿分



札幌市では、8月は「野菜摂取強化月間」です

1日にとりたい野菜の目標量は350gですが、札幌市民の平均摂取量は、284gとなっています。だいたい、野菜料理1品分が不足している状態です。札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」としています。野菜を食べる回数が多いほど、目標量の野菜をとれている傾向があることから、まずは、野菜を食べる回数を増やすことを意識してみるのはいかがでしょうか。 ※令和4年札幌市健康・栄養調査より

8月のよていにんだて

※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は予定です。市場や天候の影響で変更になる場合があります。
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。
 ※アレルギーで食べられない食材がある場合は、お子さんと必ず確認をお願いします。

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
よこわりパンズ コーンクリームスープ ハンバーグ パインかんづめ	やさいカレー れいとうみかん	ひやしラーメン きなこポテト おうとうかんづめ	わかめごはん みそしる レバーいりメンチカツ 西区産小松菜使用 	ごはん しょうゆけんちんじる にほんかいさん ホッケフライ のりのつくだに
小麦粉 、マーガリン、 脱脂粉乳 、 卵 /ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、 小麦粉 、 バター 、サラダ油、 牛乳 、豆乳、 スキムミルク 、 チーズ 、鶏がらスープ/（鶏肉、豚肉、玉ねぎ、粒状植物性たん白、でん粉、ポークエキス）、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、からし/パイン缶詰	白飯、豚肉、玉ねぎ、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、 小麦粉 、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、トマト缶詰、ケチャップ、シナモン、鶏がらスープ/冷凍みかん	ソフトラーメン（ 小麦粉 ）、ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、 ごま油 、白 ごま 、からし、むろあじ、昆布/フレンチポテト、なたね油、きな粉/黄桃缶詰	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白 ごま /凍り豆腐、こまつな、みそ、みそ、むろあじ、昆布/牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、粒状大豆たん白、 小麦粉 、 パン粉 ）なたね油/	白飯/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、むろあじ、昆布、宗田/（ほっけ、 パン粉 、 小麦粉 、でん粉、 ライ麦粉 ）なたね油/もみのり、ひじき、てんさい糖、水あめ/
31日	1日	2日	3日	4日
くろコッパパン しおワントンスープ チキンナゲット とうもろこし	ぶたミックスどん みそしる たたききゅうり	ミートとズッキーニの スパゲティ あおのりポテト	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	ごはん さつまじる やさいはるまき おかかふりかけ
小麦粉 、マーガリン、 脱脂粉乳 、 卵 /ワントン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/（鶏肉、粒状大豆たん白、 パン粉 、でん粉、乾燥おから、 小麦粉 、クラッカー粉）なたね油/とうもろこし/	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、 小麦粉 、なたね油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、白 ごま /だいこん、油揚げ、みそ、むろあじ、昆布/きゅうり、 ごま油 、白 ごま /	スパゲティ 、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、にんにく、ズッキーニ、なたね油、 小麦粉 、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、鶏がらスープ/フレンチポテト、なたね油、青のり/	胚芽精米、大麦、 バター 、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、サラダ油/（まいわし、水あめ、でん粉、米粉パン粉）なたね油/つぶつぶレモンゼリー/	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、みそ、むろあじ、宗田、昆布/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、 小麦粉 、でん粉）、なたね油/しらす干し、てんさい糖、糸かつお、切りのり、青のり、白 ごま /

給食レシピ



キーマカレー

夏休みの昼食に
いかがですか？

<材料 4人分>

牛ひき肉……20g
 豚ひき肉……100g
 玉ねぎ……中2個
 にんじん……小1本
 セロリ……5cm
 しょうが……1かけ
 にんにく……1かけ
 油……小さじ1
 大豆水煮……20g(あったらでよいです。)
 ピーマン……中1個
 小麦粉……大さじ1
 カレー粉……小さじ1
 ウスターソース……大さじ1
 中濃ソース……大さじ1
 ケチャップ……大さじ1
 しょうゆ……小さじ1
 赤ワイン……小さじ1
 塩……少々
 こしょう……少々
 オールスパイス……少々
 ナツメグ……少々

<作り方>

- しょうが・にんにく・セロリは、すりおろす。
野菜・大豆は、すべてみじん切りにしておく。
- 油を熱し、しょうが・にんにく・セロリを炒め、ひき肉を入れよく炒める。
- 大豆を入れ、調味料・香辛料を入れて煮込む。
- 赤ワインを入れて仕上げる。
- ご飯にかけてできあがり。



多少、材料が違ったり、なくても大丈夫です。
 具材として、カラーピーマンもおすすめで。
 野菜や肉を使っているの、しっかり栄養がとれます。