

きゅうしょくだよい 8/24~9/4

市立札幌北翔支援学校
2026年7月24日発行

暑さが本格的になり、体力が落ちやすい時期です。夏休み中も生活リズムを整えて、早寝早起きと朝ごはんをしっかりと食べて元気にお過ごしください。

8月は野菜摂取強化月間です！

〈標語〉1日3回
ベジだべさ！

健康な体づくりのためには、大人は1日に野菜を350g以上食べると良いといわれています。しかし実際に札幌市民(成人)が1日に食べる量は300gには届いていません。8月は野菜摂取強化月間、そして8月31日は「野菜の日」です。道産野菜がたくさん出回る時期なので、地産地消を実践しましょう。

1日350gの野菜は5皿の野菜料理に相当します



1日5皿の野菜料理を食べると、350gくらいになります(1皿約70g)。私たちの普段の食事では4皿分しか食べていないようです。あと1皿をプラスする食生活を心がけましょう。生野菜だけでなく、加熱するとたくさん食べることができます。

○始業式は8月21日(金)です。

8/24~9/4の予定献立

月	火	水	木	金
8/24 779kcal ラム肉のピラフ 星のコロッケ フルーツサワー	25 768kcal 冷しきつねうどん チーズポテト 洋なし(缶)	26 732kcal ごはん 豆腐のオイスターソース煮 蒸しポークシュウマイ いそ和え	27 717kcal ビビンバ ロシア風スープ ブルーベリーゼリー 国際交流(韓国・ロシア)	28 723kcal 横割バンズパン 醤油ワタンスープ レバー入メンチカツ (ケチャップソース) 小松菜サラダ
精白米・バター・羊肉(ラム)・にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・赤・黄・緑ピーマン・油/星のコロッケ[給食会既製品]・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト・砂糖	うどん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・ねぎ・醤油・砂糖/じゃが芋・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/洋なし	精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・ねぎ・ピーマン・竹の子・油・醤油・砂糖・でん粉/ポークシュウマイ[給食会既製品]/小松菜・白菜・のり・醤油	精白米・豚肉・豆腐・メンマ・ねぎ・生姜・にんにく・油・人参・ほうれん草・もやし・ごま・醤油・砂糖・ごま油/ベーコン・じゃが芋・人参・玉葱・キャベツ・セロリ・にんにく・油・バセリ・トマト缶・ケチャップ/ブルーベリーゼリー[給食会既製品]	横割バンズパン/ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉葱・メンマ・ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油/レバー入メンチカツ[給食会既製品]・揚げ油・ケチャップ・砂糖/ハム・春雨・ひじき・小松菜・醤油・酢・砂糖・ごま油
31 856kcal 野菜カレー コールスローサラダ アイスクリーム	9/1 773kcal ピリカラ冷しラーメン アメリカンドッグ パイン(缶)	2 732kcal とりめし 北海道産ブリカツ ごま和え	3 783kcal 厚揚げ肉炒め丼 みそ汁(あさり入) 梨	4 764kcal 黒コッペパン ベーコンシチュー 大根サラダ 黄桃(缶)
精白米・豚肉・玉葱・南瓜・人参・なす・さやいんげん・しめじ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・油・醤油/キャベツ・人参・コーン・酢・油・砂糖/アイスクリーム[給食会既製品]	ラーメン・ハム・コーン・ごま・玉葱・生姜・にんにく・きゅうり・人参・ごま油・みそ・醤油・砂糖・酢/ポークウィンナー[給食会既製品]・小麦粉・鶏卵・砂糖・牛乳・揚げ油(子どものみケチャップ)/パイン	精白米・鶏肉・生姜・玉葱・油・醤油・砂糖/北海道産ブリカツ[給食会既製品]・揚げ油/小松菜・もやし・ごま・砂糖・醤油	精白米・豚肉・メンマ・人参・厚揚げ・でん粉・揚げ油・もやし・ほうれん草・玉葱・りんご・生姜・にんにく・醤油・砂糖・ごま油・ごま・あさり・ごぼう・小松菜・ねぎ・みそ/梨	黒コッペパン/ベーコン・人参・玉葱・じゃが芋・バセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/大根・まぐろ(ツナ)・きゅうり・人参・ごま・醤油・酢・砂糖・ごま油/黄桃

☆記載のエネルギー量は牛乳 200mL を含んだ中・高校生の普通食の数値です。

形態によって中・高校生は 100~250kcal 程度、小学生は 200~350kcal 程度低い数値になります。

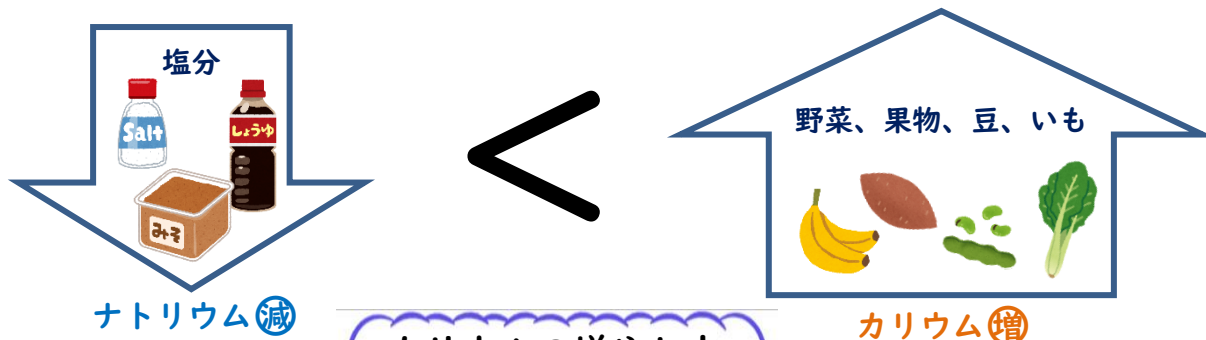
☆献立名の下に主な食材を載せています。(少量の調味料や香辛料は除く)

☆牛乳は毎日つきます。 ☆「/」は献立ごとの区切りです。

「カリウム」摂取のススメ

食塩をはじめとした「ナトリウム」のとり過ぎが血圧を上昇させることは、多くの方が耳にしたことがあると思います。それに加え、ナトリウムの体外への排泄を促す「カリウム」の摂取不足が、血圧を上昇させ、将来心臓病や脳卒中を引き起こす原因になります。

高血圧を予防するためには、減塩だけでなく、カリウムが多く含まれる野菜や果物等を積極的に摂取し、ナトリウムとカリウムのバランスを意識した食生活を送ることが大切です。



カリウムの増やし方

- ・1日に小皿5つ分以上の野菜を食べる
(ほうれん草のおひたし、かぼちゃの煮物、具たくさんのみそ汁、サラダ、野菜いため など)
- ・野菜の付け合わせは残さず食べる
- ・果物(みかんなら1個、りんごなら半分)を1日に1~2回、少なくとも2日に1回食べる
- ・1日にコップ1杯の牛乳を飲む

食べチャオ♪レシピ

野菜たっぷりのスープは、水分補給にもピッタリです。

白菜と肉ボールのスープ

【材料 4人分】

A	豚ひき肉	60g
	すりみ	20g
	焼き豆腐	40g (1/6丁)
	卵	5g (小さじ2)
	しょうが	少々
	酒	少々
	みそ	5g (小さじ1)
	かたくり粉	大さじ1

白菜	180g (2枚)
にんじん	30g (1/5本)
干しいたけ	2g (1~2枚)
ほうれん草	45g (1株)
長ねぎ	40g (1/4本)

B	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	だし汁	600mL

【作り方】

- ① 焼き豆腐はくずして、水をきっておく。しょうがはすりおろしておく。
- ② Aの材料を十分に混ぜ合わせる。
- ③ 白菜はたんざく切り、にんじんはいちょう切り、干しいたけはもどしてせん切り、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は、ゆでて水で冷まして切っておく。
- ④ だし汁を火にかけ、③のしいたけ・にんじんを入れ、②を手でまるめて入れていく。
- ⑤ 肉ボールがうき上がってきたら、Bの調味料と白菜を入れて味をととのえる。
- ⑥ 長ねぎ、ほうれん草を入れてできあがり。

